VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ РОССИИ

8'93

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК



РОДОСЛОВНАЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

АЙКИДО В ВОЛЧЬЕЙ СТАЕ

УДЕЛ БОЙЦА — ИСПЫТАНИЕ СИЛЫ И ДУХА

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НА ЛЮБОЙ ВКУС

Итак, перед вами очередной специализированный номер. На сей раз он посвящен единоборствам, главным образом экзотическим. Было много волнений по этому поводу, поскольку кому-то из наших читателей показалось, что мы намерены отказаться от таких вот специализированных номеров — по единоборствам и культуризму.

Вот, к примеру, письмо от Н. Стеценко из Новгорода, прямо-таки крик души: «В детстве при заготовке дров мне на ноги упало бревно, после чего я уже не мог бегать, а передвигался, держась за стены. Но один пожилой человек — наш дворник Барков В. С. купил мне гантели и гири, чтобы я начал активно заниматься. Я стал поднимать тяжести, а потом занялся единоборствами, и уже через год все мои хвори исчезли.

Сейчас мне 39 лет, трое моих детей тоже занимаются единоборствами. И я готов кричать во все горло, что единоборства и атлетизм вы должны освещать постоянно и помногу. Конечно, на вкус и цвет товарищей нет. Но вы должны публиковать статьи именно об этих видах спорта, потому что нас — большинство».

Ну, конечно, много верного в этом письме, но вот насчет тех, кто не очень интересуется единоборствами и культуризмом, его автор делает спорный вывод. Журнал наш многопрофильный, я бы даже сказал — семейный, и мы стараемся брать во внимание самые разнообразные вкусы.

К примеру, разве можно забывать интересы тех, кто живо интересуется разделом здоровья? Это, кстати сказать, тоже одна из основных наших линий, и мы находим место для этого раздела во всех номерах, не исключая и специализированных.

Но вернемся к нынешнему номеру. Помимо всякого рода познавательных материалов, мы нашли место и для методических. Причем многие из вас, а это главным образом подростки и молодежь, спрашивают — дескать, можно ли по этим комплексам достичь высоких результатов? Конечно, наиболее прямой путь к ним — занятия в секции под руководством опытного наставника. Но, к сожалению, не все имеют такое, и особенно ребята из сельских районов, из небольших городов и поселков.

Вот довольно типичная ситуация. Наш давний подписчик А. Недосекин живет в городке Вичуга, это в Ивановской области. У них всего одна секция единоборств, но она автора письма не устраивает — дороговато, да и сами занятия ему не нравятся. Пытается тренироваться самостоятельно, а единственное пособие у него — наш журнал. На этом пока и держится. Впрочем, если у кого-то есть лишняя литература по единоборствам, то не сочтите за труд — вышлите ее этому симпатичному и настойчивому молодому человеку. Живет он на улице Краснопартизанская, 13/19.

Что еще сказать... Мы выполнили свое обещание насчет специализированного номера и очень надеемся, что он понравится читателям, принесет пользу. Мы намерены и в будущем радовать вас такими выпусками, и напрасно беспокоятся те из вас, кто почему-то решил, что мы отказываемся от этой идеи.

Теперь же остается сообщить, что ноябрьский номер будет полностью посвящен красоте и силе человеческого тела, то есть культуризму. Мы надеемся, что и этот номер вам понравится.





I SSN 0131—9612
Индекс 73369
8'93

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ

Издается с марта 1957 года

УЧРЕДИТЕЛИ:
Олимпийский комитет России, коллектив редакции

Главный редактор
И. Б. МАСЛЕННИКОВ

Редакционная коллегия:
П. А. Виноградов, Н. И. Сорвачев (ответственный секретарь)
А. В. Иваницкий, Н. В. Карполь
А. С. Кузнецов, В. М. Усачева, (заместитель главного редактора),
Г. Н. Шибаев, В. Л. Штейнбах

Главный художник
Ю. П. Конашенков

Технический редактор
Л. И. Широкогорова

На первой странице обложки фото В. Кирюхина

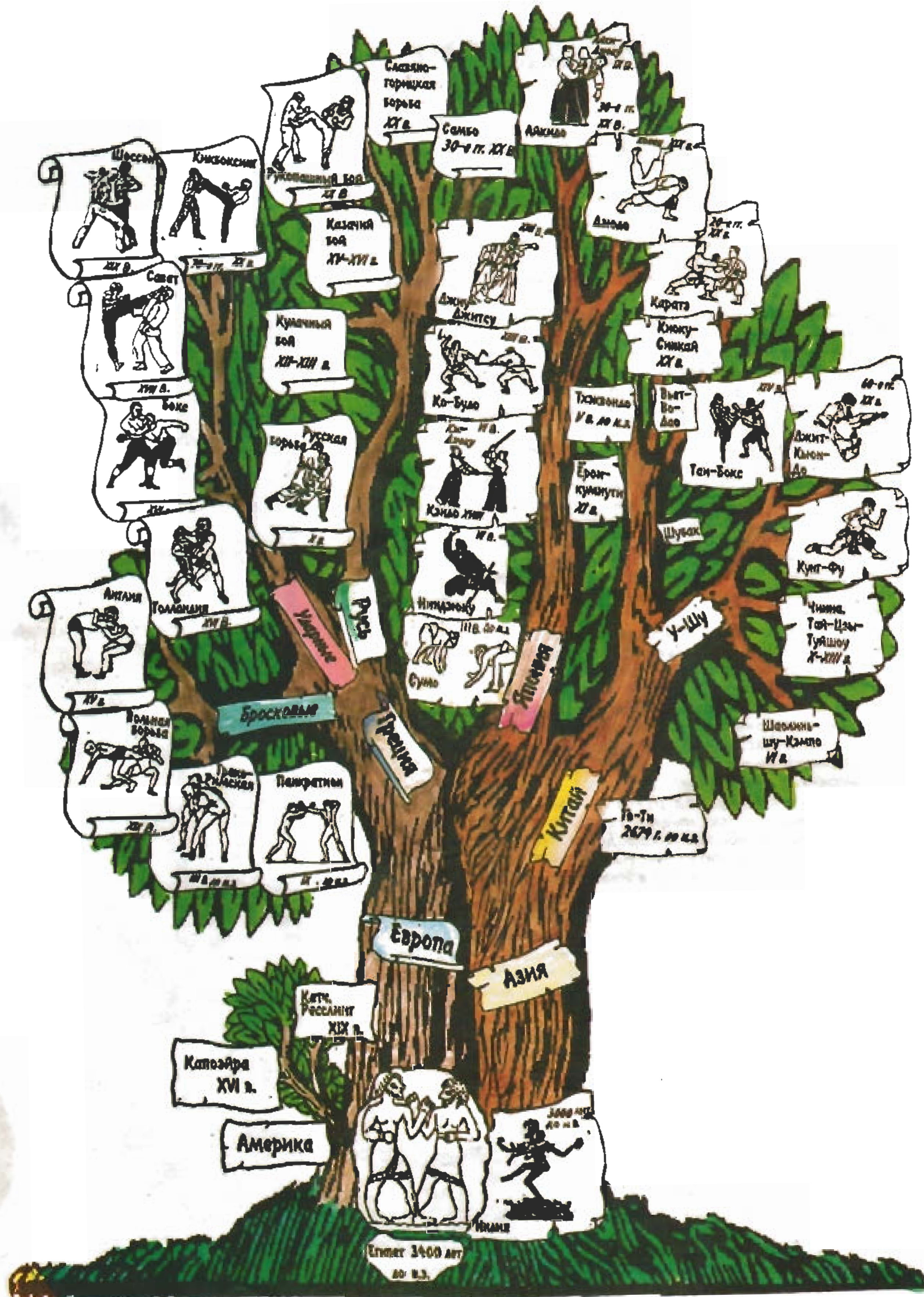
Адрес редакции:
101000, ГСП, Москва, Центр, Армянский пер. 13

Телефоны:
928-11-81, 928-00-85, 921-11-26

Сдано в набор 15.06.93.
Подп. к печ. 23.07.93.
Формат 84×108 1/16.
Офсетная печ. Усл.-печ. л. 4,62.
Усл. кр.-отт. 20,16. Уч.-изд. л. 7,9
Тираж 88 000 экз. Заказ 867
Цена по подписке 90 р.,
в розницу — договорная.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Министерства печати и информации Российской Федерации
142300, г. Чехов, Московской области

© «Спортивная жизнь России», 1993



Славяно-горицкая борьба XX в.
Самбо 30-е гг. XX в.
Айкидо
Рукопашный бой XX в.
Кикбоксинг
Казачий бой XV-XVII в.
Дзюдо
Джиу-Джитсу
Карате
Кёкусинкай XX в.
Сават
Кулачный бой XII-XIII в.
Ко-Будо
Тхэквондо
Вьет-Во-Дао
Таи-Бокс
Джит-Кюн-До
Бокс
Русская борьба
Кэндо
Ёри-кумиути XI в.
Кунг-Фу
Голландия
Англия
Ниндзюцу
Венгрия
Русь
Япония
У-Шу
Сумо
Бросковые
Греция
Вольная борьба
Панкратион
Китай
Шаолинь-шу-Кэмпо
Европа
Азия
Капоэйра XVI в.
Америка
Индия
Египет 3400 лет до н.э.

Александр КУЛИКОВ

Каратэ в Японии и саватэ во Франции, кунг-фу в Китае и кикбоксинг в Америке, кушти в Иране и ягли в Турции, швингеи в Швейцарии и глима в Исландии, кумберледский и уэстморлендский, девонский и корнуэлльский стили борьбы в Англии, русская борьба на поясах и грузинская чидаоба... Мир боевых искусств сложен и разнообразен, и привести его в единую систему — задача, достойная солидной энциклопедии.

Однако благодаря отдельным исследователям уже собран и опубликован материал настолько богатый, что остается только избавиться от некоторых неточностей и противоречий — и вот перед вами во всей красе

ДРЕВО БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Это — не строгий научный труд, а лишь относительно непротиворечивая версия, основанная на вполне доступных источниках. Насколько же она достоверна!

Очаровательные заявления типа «уже сотни лет известна в народе такая борьба как подмикитки...» или «испокон веков наши нхних бивали» делают честь уверенности и глубокомыслию авторов, но сомнений не устраняют и точной информации не дают. И как это ни прискорбно для энтузиастов того или иного вида борьбы, но всерьез опираться можно не на мнения, а лишь на документы. Но и предположениям остается место — хотя бы во временах, когда не было ни письменности, ни даже наскальной живописи.



Египет 3400 лет до н.э.

Пожалуй, наиболее древним документальным свидетельством существования особого комплекса приемов борьбы следует считать древнеегипетские фрески в Бени-Хасан, датируемые примерно 3400 годом до н. э. Они изображают фрагменты более чем 200 схваток борцов. Победа присуждалась по вполне современным правилам — когда противник касался плечами земли. Приводятся даже записи типичного обмена репликами между борцами во время состязаний.

Многие достижения египетской культуры отправлялись в странствия с кочевыми цыганскими племенами (по одной из этнографических теорий, корни цыган лежат на берегах Нила). Основной же путь миграции вел пеших цыган в Индию и вообще в азиатские страны, а с торговыми кораблями многовековые знания попадали в заморскую Грецию и далее в Европу.

АЗИЯ



Скульптуры и барельефы индийских храмов, датируемые рубежом IV — III тысячелетий до н. э., запечатлевают богов, демонов и людей в позах, как уверяют эмоциональные исследователи, напоминающих стойки современного *кэмпо*. Довод, мягко говоря, сомнительный: все же борьба это или танец? Хотя, скажем, нынешняя *капоэйра* тоже балансирует на этой грани.

Легенда рассказывает, что пять тысяч лет назад в Индии жил принц, который проводил свое время в наблюдениях за борьбой животных. Он отобрал и использовал движения, полезные человеку. Затем он убил более сотни рабов, пробуя на них найденные удары и отыскивая жизненные точки тела человека.

По преданию, сам Будда, родившийся в 565 году до н. э., был искусным кулачным бойцом. А борьба *маллявеша*, или *малаквеша*, практиковавшаяся в Индии во времена Будды, сочетала броски и захваты с ударами кулаками и ногами, чем обнаруживала определенное сходство с греческим *панкратионом*. Так что вряд ли элементы *панкратиона* были привнесены в местные методы борьбы походом Александра Македонского, состоявшимся лишь в IV веке до н. э.

КИТАЙ

Начало борьбе *го-ти* положила легендарная битва в 2674 году до н. э. между «Желтым Правителем» Хуанди и рогатым чудовищем Ци-Ю. Бой этот длился несколько дней, и в конце концов Хуанди схватил чудовище за рога и свернул ему шею.

Во времена династии Чжоу (XI — III века до н. э.) в Китае, помимо ритуальных боевых танцев, существовала борьба *цзяо-ли*. Наряду со стрельбой из лука и искусством управления колесницей эта борьба входила в число основных военных упражнений.

Местные формы искусства борьбы были известны в Китае задолго до христианской эры (эпоха Королевства Воинов). Так, *сяо-ти-шу* (по-японски какутеи-дзюцу), которое прежде практиковалось лишь аристократией, стало популярным спортом в эпоху династии Хань (206 г. до н. э.— 220 г. н. э.)



В период династии Хань была написана, вероятно, первая книга непосредственно о *кунг-фу* — «Хань Шу И Вэнь Цзи», состоявшая, по имеющимся сведениям, из пяти глав. Содержание книги до нас, к сожалению, не дошло. Позднее знаменитый хирург Хуа То (141—203 гг.), успешно проводивший трепанации черепа и показывавший чудеса «оживления» людей, разработал систему приемов, основанную на движениях пяти животных: медведя, оленя, обезьяны, птицы, тигра. Хуа То писал, что регулярное занятие этими приемами «уничтожит болезнь, усилит тело и укрепит дух».

Согласно историческим сведениям, его последователи У Пу и Фан А, которые постоянно занимались *«Игрой пяти зверей»*, имели острое зрение и сильные крепкие зубы в возрасте более 90 лет.

Знаменитый врач и философ Ги Хон (284—364 гг.) разработал систему дыхательных упражнений «гихон». Его теории «внутренней» и «внешней» работы легли в основу образования «внутренних» и «внешних» школ *ушу*.

В 520 году Бодхидхарма (470—543 гг., 26-й патриарх Дхьяны) пришел из Индии в Китай и обосновался в монастыре Шаолинь-шу в провинции Вэй. Он преобразовал и систематизировал уже имевшуюся в Китае боевую практику *ёкинкё* в комплекс упражнений и приемов борьбы *Шаолинь-шукэмпо*. Предположительно Бодхидхарма почерпнул некоторые основы своего метода боя из местных старинных книг, но главный арсенал он все же принес из Индии.

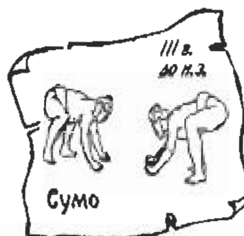
В 840—846 годах правительственные войска сожгли или уничтожили свыше 4500 крупных буддийских монастырей, в том числе и Шаолинь, и примерно 40 тысяч более мелких. Оставшиеся в живых пятеро монахов положили начало распространению в Китае *Шаолинь-шу-кэмпо*, от которого, как считают ныне, либо произошли, либо почерпнули много нового современные стили *кунг-фу*. Сегодня наиболее известны такие стили *кунг-фу*, как *пакуа*, *синь-и*, *вунг чун* и *хангар*. Широко распространенные *цигун* и *тай-цзицюань* относятся скорее к внутренним стилям *ушу* и в строгом смысле самостоятельными боевыми дисциплинами не являются.



Сформировалось в начале 60-х годов нашего века в результате целенаправленного отбора эффективных приемов из самых разных видов борьбы. Создатель *джит кьюн до* американский актер китайского происхождения Брюс Ли (Ли Юн Кам) ставил своей целью разработку максимально действенного метода боя, не связанного рамками стиля или правил. К сожалению, Ли не успел издать систематизированного пособия, а те подготовительные материалы, которые остались после него, были впоследствии по-своему истолкованы разными людьми.

Вид борьбы сложился сравнительно простой по средствам, но в то же время чрезвычайно сложный для освоения, поскольку здесь наиболее важным оказывался тот практический боевой опыт, который почти невозможно приобрести в тренировочном зале. И хотя сейчас существуют клубы *джит кьюн до*, а в некоторых преподают даже ученики самого Брюса, можно считать, что по-прежнему жив лишь дух *джит кьюн до*, а подлинное искусство «борьбы без стиля» умерло с его создателем в 1973 году.

ЯПОНИЯ



В китайских исторических и литературных памятниках конца 1-го тысячелетия до н. э. упоминается боевое искусство *сянпу*, иероглифы которого в современном японском прочтении звучат как *сумо*. Индийская разновидность *сумо-нара* отмечается в канонической «Сутре Лотоса» в ряду других полезных наук, какими должен владеть добродетельный муж.

В японской хронике «Нихонги» описываются первые официальные состязания в *сумо*. В 230 году до н. э. в провинции Идзумо на берегу моря в присутствии императора Суйнин непобедимый Кэхая из Тадзимы сразился с Номи-но Сукунэ из Идзумо. Правила поединка, видимо, не устанавливались: сокрушительным ударом ноги (судя по всему, это был древний аналог современного йококири — ничего себе *сумо*!) Сукунэ проломил грудную клетку противника, а когда тот упал без чувств, обрушился на него, переломав кости таза. Победа была признана убедительной, и одержавший верх Сукунэ был провозглашен первым чемпионом *сумо* и покровителем всех японских борцов.

Но это похоже на легенду. Первые же достоверные сведения о состязаниях *сумо* относятся к 642 году, когда при дворе императора был устроен праздник в честь корейского посла. С той поры состязания стали ежегодными и приурочивались к окончанию уборки риса. В 821 году в «Уложение о придворных церемониях» был внесен параграф, касающийся практики *сумо*. В *сумо* того периода разрешалось использовать удары руками и ногами в любую часть тела.

Около XII века наметилось размежевание спортивного и боевого *сумо*. Из боевой ветви впоследствии выкристаллизовалось *джиу-джитсу*.

В 1176 году произошел описанный в «Сказании о братьях Согу» поединок служилого самурая Каваду Сабуро и дотоле непобедимого профессионального борца *сумо* Матано Горо. Невысокий самурай (154 см) одолел гиганта оригинальным броском, который затем вошел в канонические 48 приемов раннего *сумо*.

С XVII века получает распространение так называемое крамовое *сумо*, входившее в церемонии по торжественным случаям и давшее развитие традиция зрелищных состязаний, среди которых — широко известные ныне *кети* и *реселинг*. С 1791 года *сумо* стало узкопрофессиональной борьбой: бродячим борцам, не входившим в цех борцов, запрещалось пользоваться в своих выступлениях приемами *сумо*.



Основателем этого древнего искусства шпионажа и диверсий в Японии по традиции считают полумифического императора Диммму. Первые же документальные свидетельства относятся ко временам принца Сётоку (574—622 гг.). Воин Отомо Сайдзи, великолепный разведчик, получил прозвище Синоби («крадущийся»), что в ином прочтении звучало как «нин» и дало название всему тайному искусству.

Ниндзюцу — универсальная и разветвленная боевая дисциплина, включающая не только собственно методы рукопашного боя, но также и борьбу с применением оружия, способы маскировки и преодоления препятствий, науку использования психологии противника и сложнейший психо-физический тренинг с применением экстраординарных возможностей человека. Своего расцвета, особенно

в провинциях Ига и Кога, *ниндзюцу* достигло в эпоху междоусобных войн XII — XVI веков: мало кто из крупных князей обходился без помощи клана наемных разведчиков и диверсантов для победы над соперником. *Ниндзя* предпочитали хранить независимость и редко присягали на верность правителям.

С проникновением на японские острова огнестрельного оружия, а затем и вообще европейского образа жизни (в частности — в стиле одежды и строении жилищ) классическое ниндзюцу резко пошло на убыль: от более чем семидесяти кланов XVI века сегодня остались всего один-два, более сохраняющие элементы традиции, чем подлинное искусство. Полагают, что последним настоящим *ниндзя* был Фудзита Сэйко из клана Кога, применявший свое умение на службе правительству уже в первой половине нашего века.

Однако богатый боевой и методический опыт, разработанный *ниндзя*, сегодня перешел в арсеналы спецслужб и подразделений особого назначения, хотя и в несколько иных формах.



Меч как оружие воина известен в культурах даже тех народов, которые не овладели металлами. Так, у древних инков в ходу были мечи и ножи из вулканического стекла — обсидиана, а в племенах Центральной Африки встречаются и вовсе деревянные мечи, лезвия которых усажены пластинками из кости или острыми створками раковин.

Известно, что неплохо владели мечами древние греки, однако искусство фехтования почитали они сугубо военной дисциплиной и в первые Олимпиады его не включали.

Пожалуй, первыми, кто создал стройную систему владения мечом, стали японцы. Жизнь самураев приучала относиться к мечу как основе бытия, а это стимулировало поиски эффективных приемов.

По одной из версий, искусство *кэн-дзюцу* выросло внутри одной из школ рукопашного боя и поначалу включало в свой арсенал такие несвойственные фехтованию приемы, как подножки и подсечки. Другие исследователи полагают, что, наоборот, *джиу-джитсу* возникло прежде всего как метод борьбы с вооруженным противником и использовало для этих целей опыт, накопленный *кэн-дзюцу* — ведь позднее это же превосходство вооруженного над безоружным подтолкнуло развитие *окинава-тэ* и *ка-будо*.

Кэн-дзюцу как специфическое искусство владения мечом упоминается уже в исторических хрониках VI века. А в VII веке складывается специфический японский тип клинка — катана. В отличие от прямого обоюдоострого китайского меча катана имела изогнутое лезвие с односторонней заточкой и требовала особой техники ведения боя.

В XII веке насчитывалось уже около 350 различных приемов боя мечом, среди которых были, например, специфические способы выхватывания меча с одновременным нанесением удара, позднее сложившиеся в особое искусство *йай-до*.

В XIV веке сложилась традиция ношения двух мечей — большого и малого, а мастеров, владеющих искусством фехтования сразу обоими мечами, называли «двурукими». Наиболее известным стало имя «даурукого» мастера Мусаси Миямото (1584—1645 гг.), не знавшего поражений.

Едва ли не с самого начала в *кэн-дзюцу* существовали учебно-тренировочные поединки на деревянных мечах *боккен*, но лишь в XVIII веке появилось иное, уже чисто спортивное оружие — трость *синаи*, состоящая из пучка связанных между собою бамбуковых стеблей. Тогда же возник и специальный доспех, созданный на основе традиционного самурайского боевого облачения. Появились и правила, ограничивающие технический арсенал приемов и зоны поражения противника. В таком виде существует *кэндо* и поныне, оставаясь, наряду с *сумо*, одним из самых традиционных японских боевых искусств.



Родословную *джиу-джитсу** по традиции ведут от полулегендарного искусства борьбы *ёрои-кумиути*.

Основное же место в истории *джиу-джитсу* занимает, конечно же, фигура Акаяма Сиробеи из Нагасаки. Врач по профессии (как легендарный Хуа То и нынешний Иосиф Линдер), он заинтересовался прикладными аспектами знания человеческого тела. Именно Сиробеи легенда приписывает формулировку основного принципа нового искусства боя: «Сначала поддаться, чтобы потом победить». Проверить свои находки он смог в Китае, куда в XII веке отправился совершенствоваться в медицине и где попутно изучал два вида местной борьбы — *шубак (цюбаку)* и *тай-цзы-туйшоу*. На основании своего комплексного опыта он разработал и систематизировал около 3-х тысяч приемов, которые и представил для рассмотрения императорской комиссии. Созданная Сиробеи школа получила название *Есин-Рю*.

С небольшими изменениями подобная же версия отдает пальму первенства другому врачу из Нагасаки — Есину Миура, в честь которого и была поименована новая школа борьбы.

Однако документально подтверждена, пожалуй, лишь роль в становлении *джиу-джитсу* Хисамори Такэноути, родившегося в 1500 году в деревне Хага провинции Мимасака. Долгое время он упорно занимался фехтованием и достиг в нем немалых успехов. В 1532 году на медитации в храме Санномия ему привиделся монах-воитель (ямабуси), поведавший тайну нового искусства борьбы, включавшего как удары, подобные наносимым мечом, так и приемы бросковой техники и болевые воздействия, сходные с методами обезоруживания противника в *кэн-дзюцу*.

В России *джиу-джитсу* стало известно после русско-японской войны (1905 г.). В «Русской энциклопедии» 1911 года *джиу-джитсу* определена как «японская система самозащиты и борьбы, основанная на знании анатомии; пользуется болезненными нажимами на мускулы и выворачиванием суставов, требуя минимальной силы и лишь большой ловкости». В России функционировали кружки *джиу-джитсу*, печатались уроки и курсы, проводились показательные поединки между заезжими *джиу-дзинами* и тяжелоатлетами, боксерами, борцами. Один такой поединок, говорят, провел даже Иван Поддубный — правда, взяв сначала пару уроков у знакомого японца.

С 1922 года участник русско-японской войны Виктор Афанасьевич Спиридонов организовал регулярное преподавание *джиу-джитсу* на специальных курсах при штабе Московского военного округа и в обществе «Динамо».

* В современной произносительной традиции название этого единоборства звучит как *«дзю-дзюцу»*. Однако автор придерживается той речевой нормы, которая давно сложилась у нас.



Искусство владения оружием известно с тех незапамятных времен, когда человечество взялось воевать.

Новый виток этой спирали был дан в Шаолине. Монаху, по своему духовному положению удаленному от мирской суеты, не пристало носить при себе оружие вроде меча, копья или кинжала; однако постулаты веры не запрещали применять в качестве оружия подручные средства. Наиболее распространенным среди монахов был, конечно, посох. Позже добавились и другие

Продолжение на стр. 32

Игорь АКЧУРИН

ЧЕРНЫЙ ПОЯС

Расскажу о человеке, который вполне заслуживает того, чтобы о нем знали. Это президент Всероссийской федерации каратэ-до, обладатель 4-го (не подарного) дана, судья международной категории Юрий Леонидович ОРЛОВ.

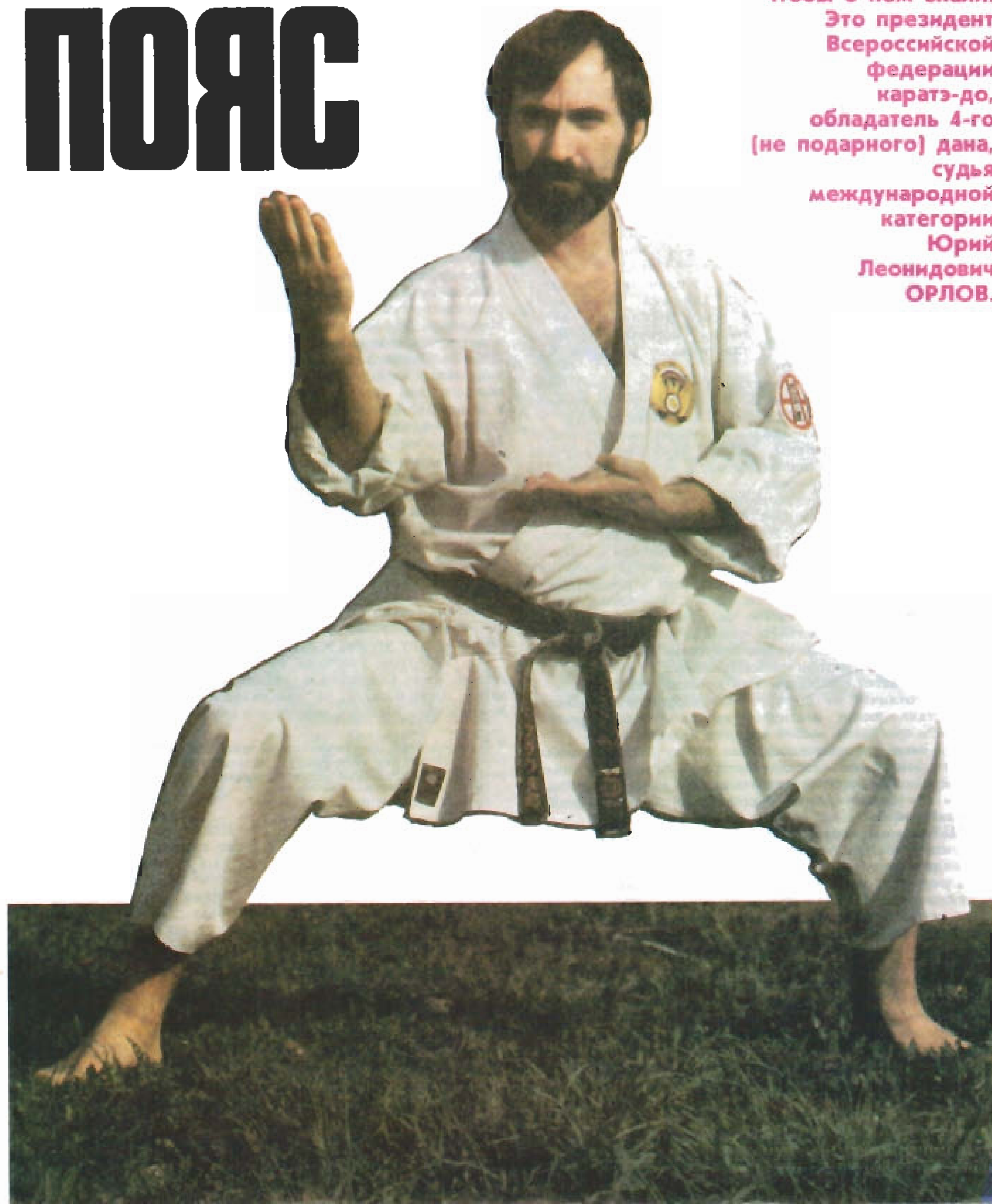


Фото В. Кирюхина

Летом некоторые спортсмены не переодеваются после тренировок в цивильный костюм. А сразу — в машину, домой и — в душ. А пока машина в пути, водитель, в нашем случае Орлов,— в кимоно. В пути же, как известно, встречаются посты ГАИ. А на постах — дотошные инспекторы.

Многие из них знакомы со знаками различия в каратэ-до. Для несведующих поясню: 4-й дан в каратэ-до (повторяю не подарной, а заработанный трудом и полученный на аттестации) это примерно, как у той же милиции генерал-полковник. Поэтому, если гаишники и останавливают сэнсэя Орлова, то главным образом для того, чтобы поприветствовать, перебросится фразами.

А с чего началось? Ну, тут надо оказаться в Крыму, летом 1962 года. Тогда юный Орлов увидел фильм «Гений дзюдо». Было ему десять лет, но в тот день все и решилось.

Затем знакомые родителей, зная страсть подростка, привезли ему книгу «Основы каратэ». Правда, на словацком языке. Но это не остановило будущего мастера каратэ: изучил книгу с помощью словаря.

В результате появились более-менее глубокие познания — познания не из кино. Аксиома: примерно тогда же Орлов становится кумиром дворового масштаба. Даже появилась кличка — «Каратист». Хотя до данов было еще далеко, но руками и ногами мальчишка махал здорово.

Вскоре он приходит в секцию Шито-кай в Москве. Было это в 1969 году, и про Ушу, Тхэквандо, Айкидо у нас в целом и ведать не ведали. А ту группу возглавлял японец Тэцуо Сато, прекрасно владеющий искусством единоборств.

Он оценивающе оглядел Орлова, сказал: «У меня тебе еще рано тренироваться. Походи в группу моего ученика».

Тренером его стал Елисеев. Как и всякому новичку, Орлову пришлось посидеть на скамье кохаев — самых младших учеников в каратэ-до. Целый год он просто наблюдал за занятиями мастеров: год созерцания и терпения, год, ставший годом разочарования для многих других кохаев, не выдержавших этого испытания... А школьник Орлов вставал в шесть утра, чтобы проехать через всю Москву и посидеть в зале у Сато-Сана! Смотрел, записывал, постигал. При этом даже подойти к тренирующимся он не имел права. Такая вот традиция, такая экзотика.

Конечно же, он выдержал. И в один прекрасный день он, прошедший тест на усидчивость, был допущен к занятиям в школе Учителя. А затем — повестка из военкомата. В армии, увы, секции единоборства не было.

Юра вернулся из армии окрепшим и возмужавшим. После двухлетней разлуки — вновь тренировки у Сато-Сана. Точнее это были не тренировки, а как бы выразиться поточнее? Корректировки! Сэнсэй, казалось, не тренировал: больше тренировался сам. Бытовало даже мнение, что Сато-Сан ничего не дает. Многие ровесники Юры, которые занимались у других учителей, уже имели красные, коричневые, даже черные пояса и иногда открыто посмеивались над белыми поясами учеников Сато-Сана.

Но где теперь они, эти скороспелые каратисты? А неторопливая, жесткая система Сато-Сана со временем дала замечательные результаты. Зимой 1979 года — первая аттестация, Орлов получает сразу первый Кю — высшую ученическую степень. На ту аттестацию пришли люди, выдержавшие более десяти лет занятий у Сато-Сана. И то, что его ученики смогли сдать экзамены комиссии из Японии самого высшего уровня, как вы понимаете, говорило о том, что Сато действительно многое дал. Да что там многое — он дал все. Поэтому спустя всего полгода Юрий Орлов получает уже второй дан.

При этой аттестации присутствовал сам Ивата-Сэнсэй, ныне — обладатель девятого дана, президент Шито-Кай Японии. И когда этот пожилой мужчина (стариком Ивата-Сэнсэя язык не поворачивается назвать, хотя ему уже идет сейчас седьмой десяток) показал свое боевое мастерство, Юрий вспомнил слова Учителя: «А многого ты еще не знаешь...».

Но не ведал никто и того, что до запрета властями Федерации каратэ-до оставалось совсем немного времени. Существовавшие тогда школы разгонялись. Правда, это не означало, что все желающие заниматься восточными единоборствами послушно взяли и бросили тренироваться. Продолжал заниматься и Орлов. Привычка, которая помогла Юрию достичь многих вершин в жизни, привычка терпеть и побеждать и сделала подпольные занятия каратэ-до очередной ступенью на пути мастерства.

В каких только залах ни перебывал Орлов! Залы «Динамо» на Петровке 26 и Академии МВД, Общества слепых и скромные школьные залы. Сато-Сан остался верен восточным традициям: не нарушать закона. Хотя он и приезжал на тренировки, но только наблюдал. Тренировки проводили его ученики. Чаще всего им оказывался Орлов. Тем не менее, Сато продолжал обучать не обучая. Он ненавязчиво показывал новые ката — комплексы приемов против воображаемых противников — что-то вроде боя с тенью. Юрий и другие ученики выполняли ката по одной из основных школ — Сито-Рю. Однажды Сато-Сан показал совершенно неизвестные доселе ката: Сэпай и Корорумфа, которые поражали своей гармоничностью. Из всех присутствующих эти ката запомнил, причем до мельчайших подробностей, только Юрий Орлов. На следующей тренировке Учитель показал еще порядка шести ката — огромное количество элементов! И опять все запомнил и повторил только Юрий Орлов. Так русский мастер прошел японский тест на способность постигать вершины мастерства.

После восстановления каратэ — в 1990 году, сборную страны на Всеяпонском чемпионате представляла группа спортсменов из четырех человек: вошел в нее и Юрий Орлов. Он легко прокладывал путь к призовому месту. Но тут японские судьи всполошились: а вдруг этот никому не известный русский выиграет турнир?! Это же траур для спортивной Японии! И тогда, не предупредив Орлова, сократили время схватки и быстренько дали его противнику «вадза-ари». Тем не менее, о русском мастере местная пресса писала восторженно, признав, что Орлов мог бы и выиграть. А ведь Всеяпонский чемпионат является как бы неофициальным чемпионатом мира по каратэ-до.

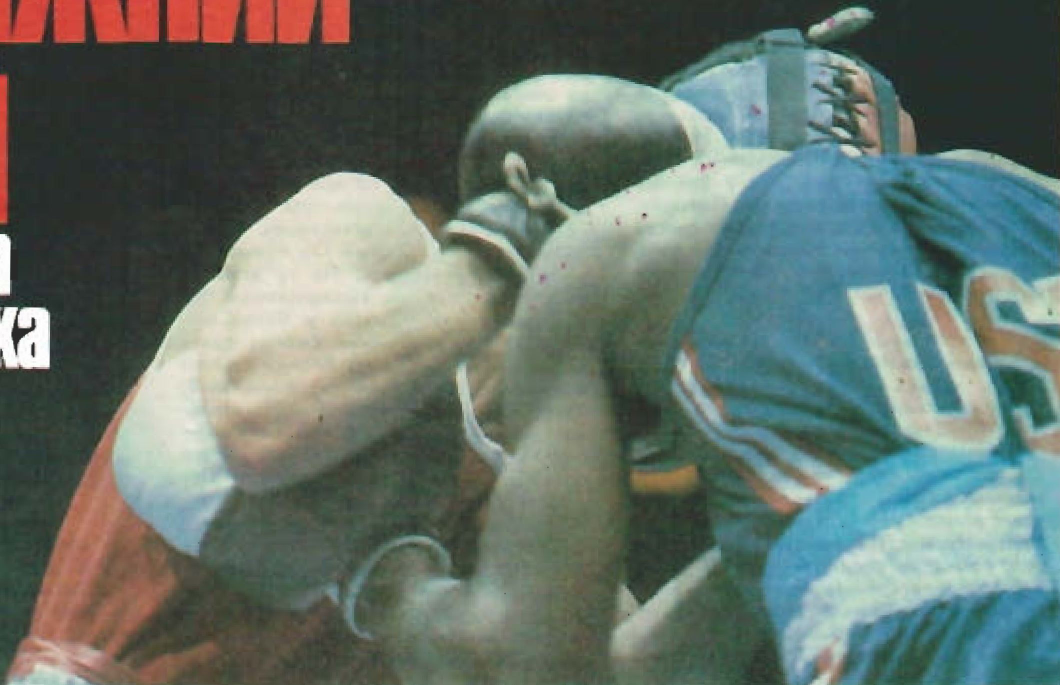
Сейчас Орлов не только спортсмен, а еще и Учитель. Подготовил многих известных российских спортсменов. Но дело не только в этом. Среди учеников Орлова есть и люди, которых он буквально поставил на ноги. Обратилась как-то к нему женщина, которая самостоятельно не могли даже войти в автобус: ноги не повиновались. Начали с часовой тренировки в неделю. Теперь она не только спокойно входит в переполненный автобус, но и регулярно посещает спортивные занятия.

Орлов работает в зале клуба «Ровесник», это недалеко от Дома Туриста. Недавно его разыскала и попросила позаниматься с подростками супрефект Западного территориального округа Москвы. Надо было таким путем хоть как-то снизить криминогенную обстановку.

Завершая свой рассказ, мне хочется вспомнить эпизод из моей армейской жизни. Помнится мне 1987 год, палящее солнце Кандагара и желание выжить. Нет никакого чувства интернационального долга или чего-то подобного, о чем так часто писала тогда пресса, а было боевое задание, которое помогала выполнять Вера. Вера в своего тренера. Только в него! Ни в замполита, ни в бога, ни в черта... А просто ощущение, что твой Учитель с тобой, рядом — с его уроками, опытом, наставлениями. С тем и шел на боевое задание. И выжил, как видите, уцелел в том аду.

●

БЛИЖНИЙ БОЙ
техника и тактика



Александр КАЧУРИН

мастер спорта, кандидат педагогических наук

Бой на этой дистанции важнейшая часть современного бокса. К сожалению, у российских боксеров в тактике и технике ведения его имеются большие недостатки, которые сказываются на результатах. Успехи советских мастеров ринга в 60-х годах уверили тренеров в совершенстве нашей школы, и эта самоуверенность не привела к добру.

Изменения в технике и тактике мирового бокса в 70-е и 80-е годы, увы, были не замечены нашими специалистами. Произошло серьезное отставание, что и привело к проигрышу последних Олимпиад. А на последнем чемпионате мира никто из россиян вообще не пробился в финал. Особенно эти проблемы проявляются при увеличении плотности действий, и только слепой не замечает этого. Нелишне осознать и другое — для быстрого преодоления отставания разумно начинать с правильного обучения ближнему бою уже в юношеском возрасте.

Технико-тактические подходы к обучению ближнему бою в данной статье даны на основе анализа боксерских поединков на крупных международных соревнованиях (кубок Мира, чемпионат мира, Олимпийские игры), где выступали сильнейшие боксеры всех континентов. Анализировались различные школы бокса, их слабые и сильные стороны. На какие-то вопросы ответы дала и моя собственная тренерская практика.

Итак, для того, чтобы понять предлагаемые технико-тактические рекомендации, необходимо критически пересмотреть методические подходы, которые тренеры обычно используют в своей работе. Постарайтесь забыть догмы, которые укрепились в вашем сознании. Ведь за редким исключением наши боксеры не умеют вести ближний бой. Чтобы подробнее разобраться что к чему, поговорим о тактике и технике раздельно. Начнем с тактических рекомендаций.

1. В ближнем бою эффективными и впечатляющими считаются сильные, акцентированные удары. Посмотрите внимательно бои американских боксеров и вы практически не увидите легких «уколов» на ближней дистанции. Каждый удар должен наноситься с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловищем.

2. Сильнейшие боксеры, находясь на ближней дистанции, в редких случаях наносят серии из трех и более ударов. В основном же — сильные одиночные или комбинации из двух ударов. При этом работают в основном выборочно, с нанесением ударов в открытые места с различных направлений. На фоне этого наши заученные серии типа «тра та-та и левый сбоку» оказываются куда менее действенными и, что особенно важно, не оставляют впечатления у судей. Таким образом, в ближнем бою необходимо рекомендовать боксерам наносить в основном одиночные удары или комбинации из двух ударов с обязательной установкой на силовой акцент. Серии ударов числом более трех обычно наносятся лишь в том случае, когда противник потрясен предыдущей атакой и не может оказывать активного сопротивления. В этом случае нельзя «отпускать» его до остановки боя ввиду явного преимущества.

3. Одиночные атакующие действия или комбинации из двух ударов обязательно нужно чередовать с защитными движениями туловищем (нырки, уклоны, приседания), которые после каие-

сения удара создают исходное положение для последующих мощных атак. Таким образом, чередуя удары и защитные действия, боксер становится неуязвимым и в то же время сам может наносить сильные удары. Из вариантов защит в ближнем бою рекомендуется использовать блоки предплечьем, уклоны, нырки и приседания. Защитное действие с шагом назад следует использовать лишь для выхода из ближнего боя.

4. Как известно, в ближнем бою боксеры в основном используют боковые удары и удары снизу. Доля боковых в атаках значительно весомей, чем ударов снизу, но удары снизу, особенно в голову, являются мощным средством сильнейших боксеров мирового класса. Приходите на наши внутренние соревнования и вы почти не увидите в ближнем бою ударов снизу в голову. Я уж не говорю о юношеском и молодежном боксе, где этот вариант удара наши тренеры вообще как бы забыли и выбросили из методики обучения. Так же крайне редко применяются нашими боксерами хлесткие боковые удары по корпусу. Подводя итог сказанному, сформируем и четвертую рекомендацию: при обучении элементам ближнего боя необходимо акцентировать внимание боксеров на ударах снизу в голову и боковых ударах в туловище. И тогда, соблюдая эти четыре основные рекомендации по ведению современного боя, можно с уверенностью сказать, что наши боксеры будут правильно ориентированы на совершенствование.

Это тактические рекомендации. Но и в технике ближнего боя у наших боксеров немало огрехов. Удары снизу в голову необходимо наносить с одновременным вращательно-разгибательным движением в позвоночном сгибе. При этом вес тела перемещается на ногу одноименную бьющей руки. Если удар снизу в голову наносится правой рукой, то и вес тела переносится на правую ногу, при этом для увеличения силы удара должно происходить резкое выпрямление туловища.

При нанесении боковых вес тела наоборот необходимо переносить на разноименную ногу. Таким образом, включая движения туловища в ударный процесс, боксер, чередуя боковые удары и удары снизу, как бы решает две проблемы: увеличивает силу удара и выигрывает в маневре. При этом очень важно соблюсти правильное положение кулака. Когда это условие соблюдается, увеличивается мощь удара, создается жесткая цепь: кисть — предплечье — плечо, и все это ведет к снижению травматизма. Наилучшее положение кулака, когда тыльная сторона перчатки повернута к противнику.

Современная практика показывает, что в ближнем бою также необходимо быстро применять сгруппированную стойку с обязательным переносом веса тела на выдвинутую вперед ногу. Такое положение выгодно и для проведения боковых и для ударов снизу.

Но посмотрите внимательно бои наших боксеров. Вы увидите, что боевая позиция при входе на ближнюю дистанцию почти не меняется, а это ведет к обоюдным захватам и потере зрелищности поединка.

После вхождения в ближний бой боксер должен как можно быстрее принять соответствующую позицию. Опоздав всего лишь на десятые доли секунды, он рискует проиграть весь эпизод. К сожалению, более выпрямленная, чем, скажем, у американцев, боевая стойка большинства наших боксеров в ближнем бою приводит к неудаче. Сгруппированная стойка американских боксеров, безусловно, более практична. Она дает возможность чуть раньше, чем противник, занять более выгодное положение в ближнем бою. Эти-то и другие нюансы и приводят в конечном счете к успеху.

При ведении ближнего боя боксеру рекомендуется использовать три варианта боевой позиции.

П е р в ы й   в а р и а н т является в большей степени защитным. Рассмотрим основные составляющие части этой позиции. Ноги располагаются параллельно, либо правая нога несколько сзади. Все зависит от конкретного положения противника. Если он оказывает давление весом, то для успешного противодействия правую ногу необходимо поставить чуть сзади, если же ближний бой ведется без давления, то положение ступней ног для этой ситуации параллельное. Туловище должно быть согнуто под небольшим углом вперед, так, чтобы центр тяжести тела находился ближе к передней части ступни, фронтально к противнику, а подбородок прижат к груди. Действия противника контролируются взглядом исподлобья. Кулаки находятся в положении фронтальной стойки, но приподняты несколько выше, то есть верхняя часть согнутой в кулак перчатки должна быть на уровне висков.

П р и   в т о р о м   в а р и а н т е боксер должен находиться по отношению к противнику полубоком, туловище слегка согнуто вперед, спина «круглая», вес тела на выдвинутой ноге, левое плечо приподнято и защищает подбородок, левая рука опущена вниз и согнута в локте под углом 90 градусов, кисть правой руки находится у правого виска, локоть и предплечье защищают правую часть туловища.

В этом положении боксер практически защищен ото всех ударов, он контролирует действия противника и, что самое главное, может мгновенно перейти от защиты к атаке. Согнутое положение туловища является хорошим исходным положением для нанесения сильных боковых ударов и, что особенно важно, сильных ударов снизу в голову. Для улучшения защитных функций в этой боевой позиции, а также для эффективной контратаки рекомендуется делать небольшие вращательные движения туловищем.

В какой-то степени недостатком такой позиции является не очень надежная защита от правого бокового удара, наносимого в верхнюю часть головы. В процессе ведения ближнего боя возможен переход из первого варианта позиции во второй и наборот. Если боксер стремится вести бой на ближней дистанции более активно, то для этой цели ему удобнее второй вариант, если же тяготеет в ближнем бою к защитным действиям, которые чередуются с ответными контрударами, то для такой тактики выгоднее первый вариант.

Т р е т и й   в а р и а н т боевой позиции для ведения ближнего боя применяется в основном в профессиональном боксе, в любительском же — крайне редко. Отличие этого варианта от двух предыдущих выражается в основном в положении рук, которые, закрывая туловище и голову, располагаются параллельно полу. Правая рука держится над левой и закрывает плечом, предплечьем и перчаткой голову, левая же защищает туловище. Эта позиция ближе ко второму варианту, отличие лишь в расположении правой руки. Из этой позиции в ближнем бою удобно наносить сильные боковые удары.

Таким образом, соблюдая все эти рекомендации и подходы к тактике и технике ведения ближнего боя, тренер будет правильнее сориентирован на методику обучения ведения ближнего боя. Для практического претворения в жизнь этих рекомендаций, конечно же, необходимы специальные упражнения. И уж здесь простор для тренерской фантазии безграничен.

●

Форма для всех видов единоборств — в фирме «МЕДИКОД».

Московская область, г. Красногорск. Тел.: 563-76-88, 563-33-20.

ИГРЫ С ВОЛКАМИ

по духовным и физическим принципам АЙКИДО

О. Фред ДОНАЛЬДСОН



Эти заметки поначалу вызывают недоумение и недоверие, а затем — восхищение смелостью автора, его интеллектом, своеобразным движением мысли. Доктор географии Вашингтонского университета, великолепный мастер Айкидо О. Фред Дональдсон поставил на себе невероятно рискованный, долговременный эксперимент. Путем игр и Айкидо он попытался добиться общения с волчьей стаей. Профессор полагался на основные принципы Айкидо (ай — соединение, ки — энергия, до — путь), сформулированные его создателем великим Морихэем Уешибой: войти в гармонию со всем миром, какими бы отрицательными ни были бы его проявления.

Большинство из нас воспринимает природу как пейзаж, а животных — как потенциальную добычу. Мы потеряли полноту знания, мудрости, составляющей наследие человечества. Современный образ жизни атрофировал проявления некоторых человеческих возможностей, которые дремлют в нас и проявляются только в чрезвычайных обстоятельствах.

К примеру, кажется, что мы не нашли другого пути взаимодействия с животными, кроме как вовлечь их

Рис. В. Голубева

в соперничество. Такие состязания — это «игра на интерес», подвергающая опасности и уничтожению все больше и больше животных. В таком неравном соперничестве отношения между животным и вооруженным человеком определяются соотношением «проигравший — победитель». Роджер Карас хорошо сказал об этом, написав: «Убийца никогда не бывает убийцей в такой степени, как в случаях, где замешана игра».

Важность убийства животного объясняется тем, что только мертвый трофей дает человеку возможность полностью почувствовать себя победителем. Если животное выживает, человек считается проигравшим; только смерть животного означает его поражение.

Однако соперничество — это не единственная форма взаимодействия с животным миром. Блэк Элк, Том Браун, Фулс Краү и Морихэй Уешиба показали, что чувствовать свое тело, знать навыки дикой жизни и развивать их — это не отошедший в небытие удел наших предков. Прогулки и игры с волками и другими животными, имея за спиной Айкидо, позволили мне увидеть, услышать и почувствовать нечто такое, чего я никогда раньше не испытывал.

Мы можем заменить мертвые охотничьи трофеи живыми отношениями на основе Айкидо. Представьте, что вместо убийства животных на охоте мы разыскиваем их, чтобы вовлечь в рандори (групповое нападение в Айкидо — четверо против одного и т. д.). Представьте, что вместо голов и шкур в качестве трофеев мы обретаете чувство доверия друг к другу. Представьте, что вместо общения с дикими зверями через прицел, вы научитесь трогать их руками. Если мы хотим испытать свою искусность, стойкость, и мастерство, то Айкидо обеспечивает прекрасное состязание на равных.

Эти идеи были взяты мной из трех источников: моей практики Айкидо, моих игр с волками в Вулф Хавен — волчьем заповеднике в штате Вашингтон — и моих многочисленных неожиданных встреч с животными. Основываясь на этом опыте, я могу предположить, что Айкидо является одновременно и эффективным способом развить глубокое интуитивное понимание, и практическим пособием по взаимодействию с животными. Я обнаружил, играя с волками, что Айкидо является приятной и эффективной альтернативой жестокости.

Через Айкидо я переживаю совершенно иную реальность. Я не участвую в соперничестве. Скорее, моя цель — «гармония с движением вселенной и приведение себя в соответствие с самой природой». Так сказал великий Уешиба. Айкидо стало мостом между мной и дикой жизнью. Прочность этого моста зависит от отзвука, возникающего в моем сердце. Оно то место, где встречаются Айкидо, природа и где возникает единство. В этом чувстве есть высший смысл, о котором я могу только догадываться. Сущность его — в гармонии, отличающей айкидоиста, и она дает мне возможность играть с волками. Я соединяюсь в одно целое с волком, как нагэ (защищающийся) и укэ (нападающий). В таких встречах никто не является посторонним, и в результате этого возникает новое понятие: человек, играющий с волком.

Мое первое ощущение от игры с волками было похоже на нахождение в центре упражнения «рандори» в практике Айкидо. С первого моего шага не было в поведении волков чего-либо заставляющего усомниться в их доброжелательности. Им нравилось приветствовать меня, как только я вступал на их территорию. Они прыгали на меня, хватали болтающиеся части моей одежды и осыпали меня «волчьими поцелуями». Как восхитительны были с самого начала эти поцелуи! Волк открывает свои страшные челюсти и захлопывает их с громким лязгом прямо перед моим лицом, так, что его губы только легонько касаются моей кожи.

Вначале все волки сбегаются ко мне. Я группируюсь в шар, покрытый семью прыгающими волками. Как искусные укэ волки слишком быстры, слишком полны сюрпризов для того, чтобы я мог пытаться думать и контролировать свои реакции. Я использую интуицию и сердце, чтобы войти в гармонию с их движениями. Одни из волков по-своему деликатны, другие любят натиск, еще один — трусишка, все время хочет зайти за спину и прыгнуть сзади.

Мне стало ясно, что они хотят, чтобы я обращался с ними, как с личностями, чтобы мои движения соответствовали их поведению. Я не даю всем волкам прыгать на меня, в таком случае я просто расшвыриваю их всех. Сибил, к примеру, прыгает на меня так легко, что я едва чувствую ее прикосновения. Она заботится о том, чтобы не ударить меня своими когтями. Прыгая, она кладет мне на руки свои лапы, пока я пытаюсь оттолкнуть ее голову и шею. А одна из ее сестер все время испытывала мою готовность реагировать, когда она прыгает на меня со спины или наскакивает сбоку, быстро и легко куснув, и опять отскакивает. Я делаю руками характерные круговые движения Айкидо, чтобы уберечься от ее довольно мощных челюстей. Сначала я боялся, что ее скорость не будет сопровождаться осторожностью. Но мы научились чувствовать друг друга. Несмотря на то, что она быстра и сильна, она и достаточно осторожна. Она часто ловила мою руку зубами, когда я встречал ее атаку, но никогда не смыкала зубов.

Такое соприкосновение основано на взаимном доверии. Мы оба чувствовали сердцем, насколько жестким должен быть контакт и насколько чувствительным — прикосновение. Сжимая мою руку зубами, волк точно знает, насколько сильно следует сжать челюсти. Я тоже знаю, как и насколько жестко я могу обращаться с каждым из волков. Двое — Сибил и Гамбон позволяли мне даже поднимать их над землей, что очень необычно: волки, полагающиеся на свои ноги во всем, не очень-то любят, когда их отрывают от земли.

Гармония и доверие отношений укэ-нагэ — это необъяснимая забота друг о друге. Она проявляется в обмене информацией в виде больших и маленьких, видимых и невидимых поступков и посланий. Умная замечательная волчица Сибил показала мне пример такой заботы. Ее касания зубами и когтями настолько нежны и деликатны, что мне с трудом верится, что они исходят от волчицы. Я встречаю ее взгляд. Она подпускает меня совсем близко к своему интеллекту. Это происходит настолько быстро и незаметно, что я лишь потом осознаю, чем она со мной поделилась.

С Сибил у меня получилось движение, напоминающее кайтен-нагэ (круговой бросок). Когда это случилось в первый раз, я был удивлен и восхищен. Мне показалось, что она тоже была довольна — неуловимое движение доверия. Она начала первой, сомкнув зубы на моем предплечье. Обычно я ждал, пока она сама отпустит, но в этот раз, как только она крепко схватила, я взмахнул рукой в широком, обращенном наружу движении. Она оторвалась от земли, но не отпустила мою руку. Когда я приземлил ее на спину, моя рука все еще оставалась в ее пасти. Она моментально отпустила меня, ее глаза улыбнулись, она вскочила и отряхнулась. Затем она опять схватила мою руку, и мы повторили «круговой бросок».

Это было изумительно: то, как мы прочувствовали это движение. Я слился с ней в единое целое. Это было изящно и без излишеств. Такие отношения чиммесийские индейцы называют «прогулкой в тени радуги».

Если у меня до этого были какие-то сомнения в достижимости цели Уешибы — реализация любви и гармонии, то теперь они пропали. С этого времени ничто не может опровергнуть это чувство, для меня оно конкретно.

Хочу усилить мысль, что в рандори я чувствовал себя так же, как в игре с волками. В рандори, к примеру, нагэ обороняется от атаки четырех и более укэ, принимая и как бы используя их, соединяясь с ними, а не противоборствуя. Как игра рандори дает потрясающую возможность развивать интуитивное понимание всех участников. В результате — скорость и сила атаки гармонизируются с уклоняющимися, концентрирующими и протягивающими движениями нагэ.

Этот опыт помогал мне и в моих играх с волками. Я оказывался среди семерых волков, которые были так

возбуждены игрой и так жадны до моего внимания, что набрасывались сразу, прыгая и покусывая меня. Как и в рандори, если я испугаюсь и отступлю, то сразу же нарушу гармонию, чувство раскованности и единения. Волки чувствуют мой страх, и в результате получается соперничество, в котором я уже теряю контроль, начинаю суетливо и бессмысленно махать руками. Одним словом, я терял способность сливаться с ними.

Были случаи, когда, понимая, что я вот-вот впаду в такое состояние, Альфа — главная волчица, выступала в мою защиту. Она закрывала своим телом путь ко мне другим волкам или оттаскивала их зубами за загривок. Такие же меры предосторожности принимают и зрелые ученики Айкидо в додзе (зал для занятий).

Опыт рандори помогал мне участвовать и в волчьих «догонялках», которые внешне выглядят состязанием, но на самом деле это игра. В этой игре волк берет в зубы палку и пускается наутек. Я вместе с другими волками бросаюсь вдогонку. Через некоторое время волк роняет палку, которую поднимает один из преследователей. Роли меняются, и игра продолжается.

Как преследователь я заметил, что волк с палкой никогда не бежит с максимальной скоростью. Парадоксально, но он как бы приманивает преследователя, словно быть догнанным — это награда. Преследуемый волк не только не старается убежать, он еще и постоянно оглядывается: бегут ли за ним? А волк-преследователь особенно не старается поймать волка с палкой. Когда палку поднимал я, они обращались со мной, как со своим собратом.

И в рандори, и в волчьей игре важно, чтобы все участники доверяли друг другу и разделяли интуитивное понимание посланий. Без такого доверия движения и захваты Айкидо становятся бессмысленными. В волчьей игре в погоню, если бы я или какой-нибудь волк схватил бы палку и бросился наутек со всей своей скоростью, то этим была бы спровоцирована агрессивная погоня, в конце которой преследуемый был бы повержен. В дикой жизни для волков такая ошибка означала бы неминуемое увечье, ведущее, возможно, к смерти, а значит, к ослаблению всей стаи. Если бы подобный промах совершил я, то был бы повержен как добыча.

Еще я запомнил тайный смысл прикосновений, когда сенсей впервые показал мне санкьо (удержание замком запястий) и когда волк зажал мою голову в зубах. В обоих случаях, несмотря на возможность предельной боли, я чувствовал не страх и не порыв к судорожным движениям, а близость и контакт. Сенсей дал мне урок, подтвержденный волком: сопротивление с моей стороны причинит мне боль. Расслабление же избавит меня от нее и поможет освободиться.

Мои тренировки Айкидо и мои игры с волками требовали отрицания анализа. Если бы я пытался анализировать взгляд Сибил или шоменучи (удар в голову), я бы не мог продолжать свой опыт. Эта установка часто проявляла себя и в практике Айкидо. Однажды я был брошен через всю комнату, когда сенсэй демонстрировал кокиу-хо, «бросок дыханием». Я атаковал сенсэя на полной скорости, хватая за отвороты. Но я даже не дотронулся до него, и перелетел через додзе, описав в воздухе дугу. Поднявшись, я поклонился и улыбнулся, поняв без познавательного анализа, что такое «спокойствие в движении». Такие отношения возникают только тогда, когда учитель дает ученику возможность использовать личный опыт для подтверждения реальности.

Я ходил среди волков и чувствовал их взгляды превосходства, взгляды покорности, украдчивые и ясные взгляды дружбы. Я лежал и отдыхал среди них, присоединялся к их играм, восхищался внезапным у них приливом сил, прыжками и кульбитами. Их мощные, но нежные челюсти сжимали мои руки, предплечья и голову. Я трогал, трепал и толкал их, на меня запрыгивали, по мне ходили, меня облизывали. Теперь во мне есть соединение силы и мягкой сердечности, шепот дикости и дух волка.

Реальная суть волка лежит во всех этих образах. Если бы я был мудрым, то и не пытался бы объяснить природу волка или Айкидо. Это надо понять самому.

Через физические и духовные принципы Айкидо я учусь развивать интуитивное начало и адаптироваться к внешним явлениям. Это начало играет всей моей жизнью. Да, мое взаимодействие с животными основано не на соперничестве, а на принципах гармонии айки.

Вот один из наиболее запомнившихся мне эпизодов, когда я провел с уставшим лосем недолгое время. В то утро я гулял в диком лесу. На опушке я увидел отдыхавшего лося. Небо нависло низко над землей, как тяжелый серый бархатный занавес, пряча все в мягких складках. Я брел не столько в поисках чего-то, сколько просто получая удовольствие от прогулки после дождя.

Лось отдыхал среди нескольких сосен. Я обошел вокруг него, чтобы он знал о моем присутствии. Но я не стал сразу подходить к нему. Я двигался очень медленно и мягко, пока не смог сесть рядом с ним. Посидев некоторое время, я медленно привстал и дотронулся до его ноги, постепенно двигая руку вверх по направлению к его шее. Какое-то время он позволил мне стоять так близко. Мои чувства были наполнены лосем — его влажным мускусным запахом, мягкой мокрой шерстью, раздувающейся грудью. Потом мы обменялись взглядами, и он поднялся, роняя дождь со своих бархатных рогов, и тихо ушел в туман.

Такая встреча — результат слияния духа, тепла и рассудка. Она коротка по времени, но навсегда останется в памяти. Это дух Айкидо!

С волнением я рассказываю людям о моих встречах с лосями, медведями-гризли и волками. Но за этими драматическими или пустяковыми эпизодами стоит трудная монотонная практика. Ведь я должен быть в постоянной готовности — духовной и физической, а мой интеллект — в напряжении. Я должен жить, ни на минуту не забывая, что яркие моменты моей жизни — это всего лишь моменты, а за ними уйма второстепенных случаев, обычное течение времени, когда не происходит ничего выдающегося.

Но если я попытаюсь сосредоточить свой интеллект и на пустяках, то непременно получу ясные уроки. Я вижу гармонию в обычном полете гусей. Каждая птица летит так, чтобы присоединиться к остальным — в едином ритме. Это делается для того, чтобы энергетическое поле стаи увеличивалось движениями каждой птицы. Как и в отношениях укэ-нагэ, гуси обмениваются энергией не только друг с другом, но и с энергетическим полем всего воздуха.

Морозным февральским днем, когда все стало хрупким от жуткого холода, а ветры прямы и остры, я протянул ладонь с зернами и улыбнулся: когда бойкая белка спустилась с пихты и вскочила мне на перчатку. Ее бойкое присутствие дало мне еще один урок честности и доверия. Белка знает гармонию, которой учил Мастер Уешиба. Когда он сказал: «Истинное будо — это... развитие всех живых существ», и он был прав.

Дух и формы Айкидо — это глубокая заинтересованность в близости с дикой жизнью. Айкидо видит опасность и ложь во всех формах соперничества. Идея того, что я и другие животные в основе своей одинаковы — в самой сути моего Айкидо. Мне кажется, что Айкидо достигает вершин правильности и гармонии, когда я встречаю взгляд гризли, мягкосердечность волка, дружелюбие белки.

Я в восторге от того, как тесно связаны Айкидо и природа: смесь великолепия, пышности и обилия оттенков, чувственности и нежности, духа и формы. Айкидо все приближает и приближает меня к природе, которая, в свою очередь, если я могу это прочувствовать, отдает мне достаточно много, чтобы увеличить мое понимание Айкидо.

Он такой крохотный этот черно-серо-белый пушок, теплый сгусток энергии, бойкий актер, общительный акробат и веселый друг.

Он — нечто большее, чем сумма анатомических частей и движений... Я видел кувыркающуюся белку и представлял спиральные движения Айкидо.

Перевод
Дмитрия ЛИХАЧЕВА



Фирма

ИНВАТЕХ

предлагает:



- спортивные тренажеры серии «ОЛИМП» для развития различных групп мышц – в комплекте и отдельно (комплект – 11 моделей и 3 штанги);
- многофункциональные тренажеры серии «СУПЕРТРЕНИНГ», позволяющие выполнить более 35 упражнений.







Предлагаемые тренажеры, изготовленные по разработкам всемирно известных фирм «МЕТАЛСПОРТ» и «КЕТТЛЕР», помогут Вам улучшить фигуру, избавиться от лишнего веса, быстро восстановить опорно-двигательный аппарат после различных травм и заболеваний, достичь высоких результатов в спорте и бизнесе.

За справками обращаться:

115408, г. Москва, ул. Алма-Атинская, д.3, к.2

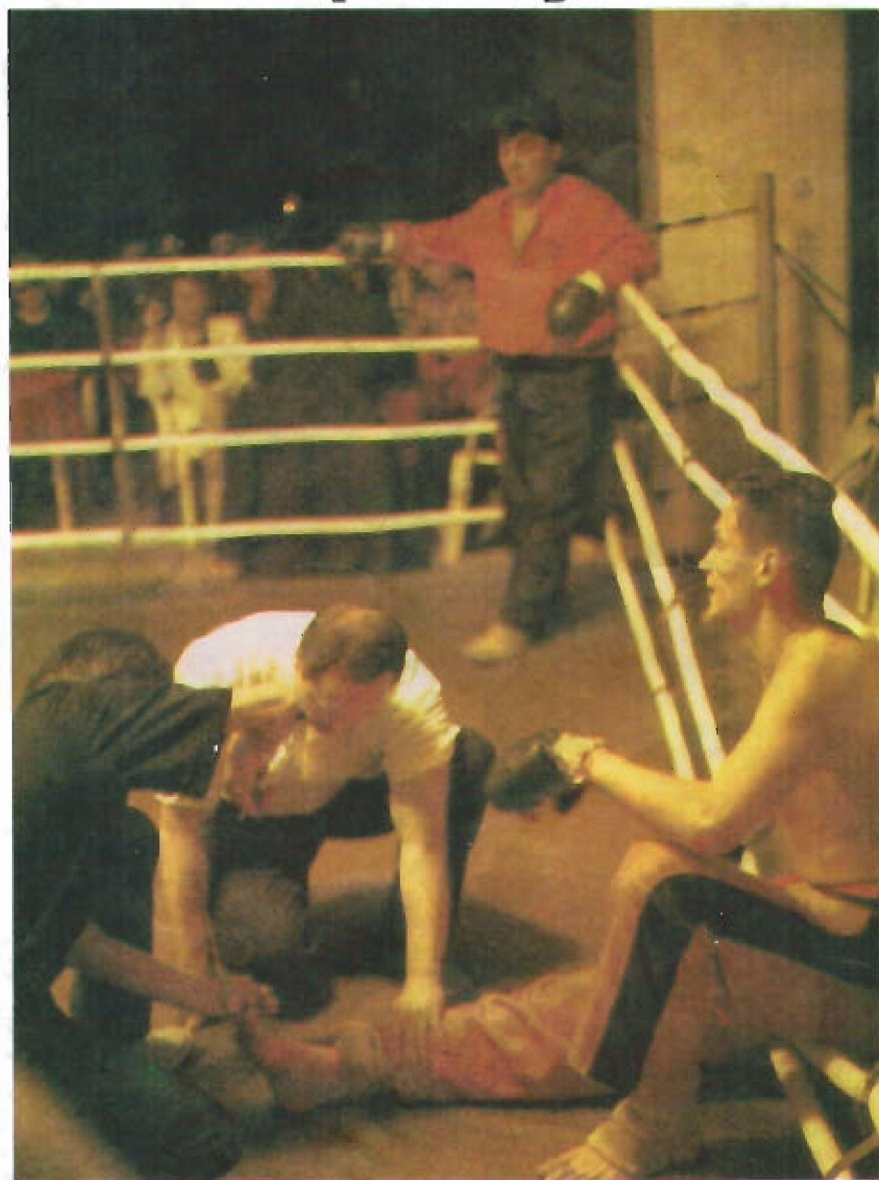
Фирма «ИНВАТЕХ»

Тел.: 342-11-41

Факс: 341-47-68

КАФЕ «БАНЗАЙ» для любителей острых ощущений

Игорь АКЧУРИН



«Банзай» — это ночное кафе, где проводятся поединки по фулконтакт-каратэ. Порядки в этом необычном кафе демократичны. Внешне все тут — очень пристойно. Заплатив пятнадцать долларов с носа или эквивалент в рублях, вы попадаете в холл московского кинотеатра «Ленинград».

Вежливые охранники проверяют вас на наличие холодного и огнестрельного оружия. Но так в любом ночном клубе. Дальше — вешалка и полутемный зал с дачными столиками и такими же креслами — под белую кость.

Тот день был днем спада — так уверяли устроители. Кафе-клуб работает по ночам — в пятницу, субботу и воскресенье. За три дня проходит практически три турнира. За это время выступает порядка 24 человек, не считая тех, кто выходит на ринг прямо из зала. В этом и таится своеобразие кафе «Банзай»: каждый желающий может бесплатно подраться. Правда, на ринге и по правилам, да еще и с судьей.

Само-собой есть и штатные бойцы. Тем не менее, повторю, любой посетитель кафе, если он трезв и если его допустит на ринг врач, может выйти на бой. И вскоре он убедится, что в кафе «Банзай» не шоу, а настоящий турнир.

Так вот, в ту ночь народ уже веселился вовсю и желающих посмотреть на бой было хоть отбавляй. Один из завсегдатаев сказал мне, что в предыдущий раз здесь выступал чемпион мира по одному из направлений фулконтакта. Я как бывший спортсмен легко представил сколько стоило пригласить бойца такого уровня.

Хотя и чувствовалось, что штатные бойцы клуба на третий день боев были не в лучшей форме, все же зрелище было впечатляющее. Сидя около ринга, я наблюдал схватки; в перерывах официантки разносили коктейли, а на сцене появлялись лихие девчонки, исполнявшие экзотические танцы.

Ну, а как разворачивается это действие? Перед боем соперники выходят на сцену — это рядом с рингом, чтобы зрители могли сделать на них ставки. Очевидно, именно поэтому нам было категорически отказано в обнародовании хотя бы одной фамилии из числа бойцов. И на ринге они безымянны: просто — красный угол и синий угол. В положении о поединках в клубе заложена даже такая немаловажная деталь: «Любой из бойцов, желающий сохранить свое инкогнито, может выступать в маске». Ну чем не старый русский цирк?

В ту ночь было четыре схватки. В первой «красный» был настолько силен, что уже в третьем раунде одолел «синего». Бой был остановлен. Кстати, поединок идет в полный контакт. А из защитных средств — только бандажи на паховую область, накладки на ноги, назубники — копы и подобие кентосов. Почему подобие? Потому, что это своеобразные перчатки на руки шьет свой банзаевский мастер. Шьет нечто среднее между боксер-

ской перчаткой и кентосом (обычной поралоновой прокладкой на руки). Вес перчатки составляет 5,5—6 унций, то есть втрое легче любительской.

Второй поединок был самым интересным. «Красный» такой, знаете ли, бычок со стрижкой под ежика, гонял по рингу несколько рафинированного каратиста, прекрасно владеющего ногами. Так вот гонял, гонял, первый раунд, второй, третий... А в четвертом — раз, и сломался: ушиб ногу, да так, что на том поединок и закончился.

Четыре раунда по две минуты — это стандартное время поединка в «Банзае». Если за этот период времени нет победы нокаутом или за явным преимуществом, то бой может быть продлен — причем, до 12 раундов.

Кстати, утверждал эти правила и положение Президент международной ассоциации контактного каратэ России Сергей Моисеев. Да и сами инициаторы идеи создания единственного в своем роде не только в СНГ, но и в Европе клуба — все как один бывшие спортсмены, причем довольно-таки титулованные. Как выразился обладатель второго дана по фулконтакт-каратэ, генеральный менеджер клуба Александр Чибисов — мы бывшие спортсмены, а ныне бизнесмены.

И очень хорошо, что бизнесмены, а не рэкетмены. Что там греха таить, много классных спортсменов осталось в последние годы не у дел и без средств.

Одной из задач клуба, как говорит Рубэн Кобенья — коммерческий директор фирмы «Тренажер-компани» — является социальная помощь людям, которые могут войти в криминальный контингент. В клубе «Банзай» выиграл ты или проиграл, все равно получаешь вознаграждение. Правда, если выиграл — то большее, а в случае травмы боец получает страховку, причем немалую. За весь период существования клуба жалоб со стороны спортсменов не было.

Дорасскажу, что было дальше. Третий поединок был до смешного кратоk. «Красный» — тот самый, что победил в первом бою — уже в первом раунде так залепил ура-маваши (задний удар ногой по дуге), что «синий» охнул и осел на мягкий пол ринга... Нокдаун.

В четвертом поединке против нам уже знакомого «красного» — победителя первого и третьего боев, выступил «синий» — обычный посетитель этого кафе (а в нем всегда много действующих и бывших спортсменов-единоборцев). Это был крепко сбитый небольшого роста кавказец лет тридцати пяти. Разумеется, его экипировали всем необходимым. Как же у них сложилось? Видимо, «красный» уже изрядно устал в первых своих поединках, или кавказец действительно был силен, но, поддерживаемый своей компанией, он стал теснить штатного банзаевского бойца к канатам. Тот ударил ногой и вскрикнул от боли: травма. Пришлось врачам срочно заливать ногу холодом, а судья бой прекратил.

Кстати, судил все эти поединки сам Александр Чибисов. И, надо сказать, неплохо судил.

Вот и все, что мне удалось увидеть за одну ночь в кафе «Банзай». Хотя по суждениям завсегдатаев, бывали дни и поинтереснее: и боев было побольше, и бойцы собирались классом повыше.

Говорят, что один из учеников Александра Чибисова, живущий ныне в США, хочет открыть такой же клуб в Нью-Йорке. Говорят, что есть приглашения из ФРГ, Гонконга и Южной Кореи о проведении взаимных гастролей. Говорят, что призовой фонд в «Банзае» в самом ближайшем будущем увеличится до одного миллиона рублей за ночь.

Как бы то ни было, а лично я не воспылал восторгом от увиденного. Но это лишь мое частное мнение. Но раз это кафе есть и судя по всему оно процветает, то значит все это кому-то нужно. Так что, пусть уж так — в более или менее цивилизованной форме, нежели на улицах и дворах, с непредсказуемыми последствиями.



СИБИРСКАЯ ЯРМАРКА

Приглашаем на выставки-ярмарки

2—5 ноября 1993 ***Новосибирск***

ТурСиб-93 — рынок туристских и оздоровительных услуг
СпортСиб-93 — спортивный инвентарь и снаряжение
ГОСТИНЫЙ ДВОР СИБИРИ-93 — гостиничное и ресторанное хозяйство
СибОхота-93 — рыболовство, охота, промыслы
ЗооСиб-93 — выставка домашних зверей, комнатных птиц, аквариумных рыбок
СибДосуг-93 — индустрия развлечений
СибДом-93 — товары для дома, оборудование, строительные материалы, проекты коттеджей. Садово-огородный инвентарь
СибМебель-93 — мебель и интерьеры
СибБытХим-93 — товары бытовой химии

Справки по телефону (круглосуточно): (3832) 23-78-54, 23-94-69; факс 23-63-35; телетайп 209116 Лабаз, 4738 Лабаз; телекс 133166 SFA SU, 614627 SFA SU; Sprint Network: c: ussr, a: sovmail, o: customers, un: siberian fair. СИБИРСКАЯ ЯРМАРКА.





УЛЫБКИ «ПЯТИ ЗВЕРЕЙ»

Сергей ПОНОМАРЕВ

Фото Евгения ВОЛКОВА

Наше евроазиатское сознание не могло не повлиять на адаптацию в российской действительности сугубо азиатских единоборств. И чем больше человек европеец, тем сильнее его критическая оценка. А от этого до юмора — один шаг. И если вы это поняли, то считайте, что дозрели до того, чтобы ставить шоу.

Ушу, помимо своего боевого и ритуального применения, ближе всех своих восточных собратьев соприкасается с шоу. Вспомним хотя бы традиционные Пекинскую оперу и китайский цирк. Там же сплошь и рядом ушу! Игорь Красулин это понял очень рано. Да и кому как ни ему это понимать. С одной стороны — кандидат в мастера спорта по плаванию и самбо, но с другой — и журналист, и художник-график, и преподаватель сценического движения. И когда он заинтересовался ушу, то его артистическая душа и тренированное тело возжаждали новых горизонтов. К счастью, среди нескольких шарлатанов ему повстречался настоящий знаток ушу: Чжан Сюзвин — артист из китайского цирка — мастер стиля Мицзун-цюань, что в переводе дословно означает «Тайное следование, или лабиринт».

И вскоре настал звездный час Красулина: он создал свое шоу. Успех был потрясающим: группа артистов, составленная из учеников, друзей и даже жены Игоря, стала лауреатом Первого фестиваля ушу в Риге в 1988 году. И во всех последующих фестивалях «Пять зверей» неизменно были в лауреатах.

Чем же так привлекает зрителей и специалистов театр Красулина? Мастерства ведь и у других ушуистов не занимать... На мой взгляд, юмором. Юмором в исполнении театра ушу. Ведь нормальному азиату все это видится бесконечной дорогой к совершенству. Дело, сами понимаете, серьезное. Но русский интеллигент Красулин с большой выдумкой отнесся к восточной традиции.

В результате схватка безоружного

Выпуск подготовила
Наталья ПОНАМОРЕВА

ШАГ В ДОЛГОМ ПУТИ

Наталья
ПОНАМОРЕВА

Есть ли жизнь, как сказал поэт, «дар напрасный, дар случайный» или же в ее беспрерывном круговороте таится глубокий смысл? Вопрос этот — из числа вечных, сводящих с ума лучших мыслителей своей неразрешимостью. Откуда мы пришли, кто мы такие, куда идем, какое у нас предназначение в нашем недолгом существовании? В поиске ответов мы пытаемся перебросить мостик между нашим началом и концом, чтобы соединить конечное с бесконечным, и тогда всплывают другие мучительные загадки — о душе, загробной жизни, о Боге, о происхождении Вселенной.

Эти заметки плохо вписываются в рамки нашего представления о мироздании. В них — наблюдения и размышления, факты и предположения, противоречащие общепринятой точке зрения, в том числе, о происхождении Вселенной, объясняющемся, якобы, случайным сцеплением частиц материи, пришедших в движение. А раз так, то и человеческая жизнь — случайность, которая неповторима ни в прошлом, ни в будущем.

Замечу попутно, что тема эта как-будто бы далека от проблем здоровья. Но читатель вдумчивый, искренне уверенный в том, что здоровый образ жизни прямо и тесно связан и с нравственным, и с физическим, и с духовным состоянием человека, конечно же, понимает, что любой новый взгляд на взаимодействие человека с Природой раздвигает горизонты, помогает быть в гармонии с ней, жить интересно, долго и с пользой.

«Знание Великой Истины делает человека способным преодолевать пространство и время, соединяться с Высшим Космическим познанием и его Потайной и Вечной Природой» — эти слова принадлежат известному контактеру Эудженио Сирагузе, который более 40 лет, как утверждают знатоки оккультных наук, поддерживал контакты с Внеземным Разумом. Теперь миссию Сирагузы выполняет его духовный ученик Джорджио Бонджованни, человек, известный всему миру тем, что несет на своем теле кровоточащие раны Иисуса Христа.

Он не посещает никаких церквей, но, тем не менее, человек глубоко религиозный. Встречи с ним интересны не только близким ему по духу христианам, но и людям неверующим. 2 сентября 1989 года в г. Фатима (Португалия) он получил задание распространять третье Фатимское послание. О том, что это такое, речь пойдет дальше. Джорджио объездил весь мир, пропагандируя основные идеи послания — братство, мир, любовь. Он встречался с политическими, военными, научными и религиозными лидерами, в частности, с королевой Испании, тогдашним президентом Итальянской республики Франческо Коссигой, кардиналом Одди, епископом Каповиллой, президентом ЮНЕСКО Сарагосой, Михаилом Горбачевым, некоторыми российскими космонавтами. Он выступал перед миллионами людей, а недавно побывал в Москве, где провел всего три дня, и несмотря на огромную занятость нашел возможность дать интервью специально для журнала «Спортивная жизнь России».

А перед этим Джорджио Бонджованни намеревался выступить в Центральном Доме художника. Интерес к нему превзошел все ожидания. С раннего утра вся площадь была заполнена. Многие приехали из других городов.

Он прибыл в точно назначенное время. И был огорчен тем, что сотни людей остались на улице — зал мог вместить только 600 счастливчиков. Тогда он принял решение: те, кто в зале, пусть смотрят фильм о нем и его духовном учителе Эудженио Сирагузе, а сам он выйдет на улицу и будет отвечать на вопросы.

Мне пришлось ждать долго. Уж не забыл ли он обо мне? Но он помнил. И точно в назначенное время наша беседа состоялась. Разумеется, меня жутко интересовало таинственное происхождение сквозных кровоточащих ран в форме креста на его ладонях и ступнях.

— Когда и при каких обстоятельствах они появились и больно ли вам?

— Это случилось 2 сентября 1989 года. Мне было видение Божьей Матери. Это была вторая встреча с ней. Я узнал тогда о своей миссии на Земле во имя Любви и Братства. Придя в себя, я почувствовал острую боль в ладонях. Она сказала мне: «Не беспокойся, иди и делай все то, что необходимо. Я всегда буду рядом». И пропала. В то время, когда

толпа проходила мимо, безразлично взирая на меня, я лежал с окровавленными руками. Эти раны открылись внезапно на глазах у всех, чтобы стать живым и явным символом. А через два года, день в день, появились раны на ногах. Сейчас на моем теле, как и у Христа, пять ран. Я получил отметины, чтобы помнить, что Иисус еще на кресте, что эта кровь — знак наказания, так как означает страдания для меня, обычного человека, а стало быть и для человечества. Таким образом, я призван совершить миссию этого последнего знака — Страдания и Надежды. А еще это символ предостережения. Если человечество не изменится, то сбудутся пророчества (об этом говорится в третьем Фатимском послании), которые могут обрушиться на всех нас во второй половине XX века.

— Расскажите, пожалуйста, об этом послании подробнее.

— Первое послание Девы Марии было получено людьми 13 октября 1917 года и было привезено в Рим. Но Католическая церковь решила сохранить в тайне третью его часть. Римский Папа должен был предать его гласности в 1960 году, но не сделал этого. Тем не менее, 15 октября 1963 года немецкая газета «Нойес Европа» объявила об утечке информации, и стало известно, что текст послания был направлен ватиканскими властями правительствам США, СССР и Великобритании. Ватикан счел это необходимым для заключения конвенции о прекращении ядерных испытаний.

Во второй части послания речь идет о первой мировой войне 1914—1918 годов. В нем говорится: «Если люди не прекратят свои деяния во время Папы Пия XI (Папа в 1939—1958 гг.), то разразится еще более страшная война. Если люди примут то, что Я несу им, Россия изменится и будет мир. Если же нет — она рассеит свои ошибки по миру, и будут войны, и церковь подвергнется преследованиям...».

В третьей части говорится о том, что ученые создадут оружие, с помощью которого можно будет за несколько минут уничтожить все человечество. Во власть сатаны попадут те, кто будет стоять во главе государств, и он станет подталкивать их на создание все большего количества этого оружия. Если человечество не одумается, то во второй половине XX века разразится великая война. Сегодня нам дана новая картина мира. Если человек сумеет принять ее — у него будет будущее.

Заметьте, когда в 1917 году было получено это послание, еще никто не думал об атомной бомбе, о последствиях ее применения и о видах энергии, с помощью которых «ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ МОЖНО БУДЕТ УНИЧТОЖИТЬ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». Тот факт, что все это было создано, подтверждает истинность послания и должно побудить нас задуматься обо всем остальном, что нам говорила и советовала Богоматерь.

Сегодня все говорят об экологии. Человечество выплеснуло в атмосферу продукты своей деятельности в таком количестве, к которому не может привыкнуть природа, и в первую очередь сам человек, так как он — самое слабое звено в этой цепи.

Мы уже перешагнули все границы дозволенного. И теперь обсуждается: не пора ли остановиться. Но дискуссии идут, а атмосфера и земля все больше загрязняются.

Мы сами создали ад на земле, а название ему — экологическая катастрофа. Расплата уже началась. Все больше и больше людей не выдерживают тех условий жизни, которые сами себе создали.

А какие ответы на эти вопросы дают наука, философия и религия, ибо все они так или иначе занимались и занимаются вопросом смысла жизни и выработали много гипотез и теорий? Современная наука признает лишь видимый, физический мир. А вот вопросы высшего порядка наука объяснить не может, да и не признает их. Однако, отрицая мир невидимый, она не может отрицать его явлений, которые повсюду. Но то, что не поддается объяснению, грубо извращается. Так, считается, души у человека нет, а только ум, который со смертью человека уничтожается вместе с телом. При таком мировоззрении какой смысл можно придать жизни человека? Целью жизни объявляется сам человек, а смыслом — вся доступная человеку полнота бытия. Но ведь это ведет к эгоцентризму и вседозволенности: после меня, хоть потоп.

Впрочем, будем объективны. Не вся наука повинна в создании ограниченного мировоззрения. Высшая математика и естествознание, астрономия и астрология говорят о целесообразности и разумности мироздания. Точно также экспериментальная психология, имея постоянные столкновения с явлениями, необъяснимыми с точки зрения физического мира, приводит науку к порогу потустороннего мира и постепенно, пока лишь ощупью начинает проникать в тот невидимый мир, который раньше отрицался, и изучать его.

Но никакая наука не может пока доказать и объяснить беспрерывность нашего существования. Может быть, религии суждено ответить на эти вопросы?

— Тут надо заметить, что в священных писаниях великая истина передается не в чистом виде, а в символах, что позволяет каждому человеку воспринимать ее сообразно собственному развитию. Символичность высказываний вызвана тем, что религиозное учение рассчитано на много поколений. Ну а уровень читающих разный. Таким образом, на протяжении веков, читая одно и то же изречение, люди воспринимают его по-своему, зачастую искажают.

— Но заблуждения и ошибки неизбежны. Они в определенной степени способствуют духовному росту. Ведь ошибки ведут к страданиям, а страдания — к поиску истинного пути.

— Все это так. Лишь бы человек свою ошибку и свое заблуждение не распространял как истину, иначе следующие поколения искаженную мысль не примут, что породит неудовлетворенность, отход от веры. Моя задача — нести людям знание, связывающее тех, кого раньше называли ангелами, и тех, кто сегодня зовется инопланетянами. Для себя я сделал выбор не принадлежать ни к какому институту Церкви. Они появились тогда, когда Иисус направил на землю своих посланников — апостолов. Но с тех пор церкви разделились. Об этом можно судить по Югославии, Южной Америке. Все эти войны носят религиозный характер. А теперь войны в вашей стране. Собственно, цель моего приезда в Россию — остановить кровопролитие.

— Сообщила ли вам Богоматерь что-либо о роли России?

— Да. В Фатимском послании. Я вручил его русским военачальникам. С Востока может прийти или спасение человечества, или наказание. Будем надеяться, что это предсказание окажется добрым знаком. Я должен предупредить всех, живущих на Земле: критическая точка апокалипсиса приближается.

— Как скоро это произойдет?

— Когда наш суетный мир станет угрозой в космическом масштабе.

— Но почему бы Космическому Разуму не вмешаться в нашу неправедную жизнь?

— А разве те знамения, которые открываются людям, не есть вмешательство? Но, к сожалению, люди не хотят прислушиваться к ним. Я перескажу текст лишь одного небольшого послания, переданного через нас, контактеров, на Землю: «Мы можем помочь вам решить ваши психофизические трудности. Но не сможем вмешаться, если вы останетесь пассивными, откажетесь перенять от нас опыт. Все, что вы просите, должно быть усилено желанием и стремлением иметь это.

Наши точные указания согласуются с теми пророчествами, которые дал вам прародитель вашей Солнечной системы — Христос. Мы находимся среди вас для того, чтобы искать выходы из лабиринтов, кото-



рые вы строите при помощи ваших несавершенных концепций».

«У нас есть точное задание, оно сводится к тому, чтобы объяснить вам и заставить вас понять, что ваша духовная, моральная, социальная и экономическая бедность ведет ваше поколение к катастрофическому процессу, который будет иметь невероятные последствия. У вас есть немало доказательств о существовании на земле исчезнувших цивилизаций. Что же с ними случилось? Владея развитой техникой, они использовали ее в огромном количестве, не имея для этого достаточных знаний в области всеобщей космической энергии. Таким образом, семена эгоизма взяли верх и переросли в катастрофу. Ваша наука и религия ничего не делают, или делают слишкм мало, чтобы задержать этот разрушительный процесс. Мы неоднократно передавали вам знания по использованию солнечной энергии...

Наша миссия на этой планете заключается в том, чтобы стимулировать высшие способности: как психические, так и духовные, помочь всем, кто проявляет добрую волю, принять и использовать некоторые возможности для развития связи с высшими измерениями и высшими законами.

Наша наука не ограничивается измерением только физических явлений, управлением ими, но восходит к звездам, откуда происходит управление и созидание, направленные на изучение законов Космоса и его происхождения. Мы выбираем те критерии, знания, которые пока не можем передать вам. Мы оставляем за вами свободу действия реализовывать или нет наши желания. Принятие этих предложений должно быть добровольным. В нашем выборе мы уделяем огромное значение моральным и духовным качествам, которые должны гармонировать с нашим измерением. Мы имеем возможность вступать в контакт с вашим мозгом, расшифровывать ваши психические и физические эмоции. Это позволяет нам отбирать и помогать тем, кто более предрасположен к восприятию высших духовных, моральных и социальных качеств. Это составляет часть общей эволюции».

— То, что вы рассказали, свидетельствует о гуманности. Но почему же люди, после встреч с НЛО чувствовали дискомфорт, страх?

— Это от предубеждения. Ведь все непонятное вызывает у человека тревогу. Я беседовал со многими людьми, кто имел контакты с НЛО, в частности, и с вашим космонавтом — генералом Ковалёнком. Ни он, ни другие не сказали, что при встрече на них направляли оружие. Я же утверждаю: те, кто приходит с неба — от Бога.

— Скажите, а есть ли еще люди, которые имеют право, как и вы, говорить от имени Христа.

— Да. Все те, деятельность которых направлена на добрые дела.

— Как ваша деятельность согласуется с изречением из Библии о лжепророках? «Если скажут, вот он в пустыне... не верьте».

— Лжепророков много. Но в той же главе написано: «По плодам узнайте, кто я такой». В моих руках ни власти, ни средств. И я не стремлюсь к ним. Я зарабатываю на жизнь работой. Во время отпуска не трачу деньги на отдых и развлечения, а странствую по миру, чтобы донести до людей правду о Христе.

— Многие ли из тех, кто сегодня пришел на встречу с вами, получат исцеление?

— Духовное — да. А физическое — только те, кто должен был получить. Думаю, многим людям поможет вера. Я же могу помочь укрепить эту веру — и тогда исцелится дух. На моих сеансах бывают случаи, которые в науке называют необъяснимыми — проходят неизлечимые болезни, такие как глухота, неподвижность. Они зафиксированы, ведется статистика. Но я хочу оговориться — это не моя заслуга. Исцеление послал Христос.

— Если человек получил духовное исцеление, означает ли, что исцелится тело?

— Не всегда. Вспомните Библию. Иисус исцелил парализованного и сказал: «Иди и не греши больше». Не каждому дано исцеление, потому что не все способны понять, что оно от Иисуса. А не поняв, человек, излечившись, может опять жить по-старому. И тогда наказание будет усилено. Но есть люди, которые страдают за грехи других. Они будут вознаграждены в последующей жизни.

— Расскажите о себе. Раны открываются спонтанно или это происходит из-за вмешательства врачей?

— Когда открываются раны и течет кровь, я вижу Иисуса Христа. Вступаю с ним в контакт. Меня обследовали медики многих стран мира. Врачи пришли к выводу, что это необъяснимый феномен. Раны не подвергаются инфекции. Я и сейчас испытываю боль. Ученые сошлись во мнении: если бы раны имели земное происхождение, то за три года человек непременно бы умер.

— У вас есть семья?

— Да. Жена и сын Иван. Ему восемь лет.

— Что бы вы хотели пожелать россиянам?

— Мира, здоровья, счастья и любви. В одном из посланий говорится: «Жизнь имеет больше смысла, чем вы, земляне, думаете. Жизнь это ценный дар, потому что, обладая ею, вы совершаете поступки, которые участвуют в развитии огромного Космоса, в котором вы живете и в котором каждая вещь, будь она видимая или невидимая, является неотъемлемой частью. Жизнь — это прекрасное чувство познания, это способ экспериментировать, это еще один шаг в долгом пути, который ведет к бессмертию».

В БОРЬБЕ ЗА ИММУНИТЕТ

Методы иммунотерапии — стимуляции защитных сил организма, в последние годы все шире применяются в онкологии и других областях медицины. Чем это вызвано? Каковы возможности биологически активных препаратов из лекарственных растений, давно применяющихся в народной медицине в комплексном лечении онкологических болезней? Эти и другие вопросы наш корреспондент Валериан Тархановский задал доктору медицинских наук, заведующему лабораторией «Биологических модификаторов противоопухолевого иммунитета» Онкологического центра Российской академии медицинских наук Владимиру КУПИНУ.

— Есть непосредственная связь между критическими ситуациями в жизни человека и возникновением опухолей — к такому выводу уже давно пришли и отечественные, и зарубежные исследователи, изучающие истоки онкологических заболеваний. Именно стресс — «долгая печаль», провоцирует многие онкологические

...А ОНА МУДРА И МИЛОСТИВА

Ученые утверждают: в недалеком будущем человечество ожидает резкий рост заболеваний, и особенно рака. Ежегодно регистрируется 350 тысяч заболеваний раком. Это связано с тем, что во многих странах по-прежнему не ограничивается курение.

Английский биолог Ричард Пито подсчитал, что на одну тысячу курящих юношей — а это неблагополучная среда — со временем один будет убит, одиннадцать погибнут в транспортных авариях, около сотни умрут от алкоголя, двести пятьдесят — от рака легкого. Цифры, прямо скажем, трагические. А ведь и без сигарет получить изрядную дозу канцерогена в наше время человеку ничего не стоит: выхлопные газы, промышленный дым тоже делают свое дело. Что же противопоставить этому враждебному окружению?

Последние исследования западных ученых сделали сенсацию из обычных витаминов. Суть в том, что некоторые витамины могут предотвратить ряд серьезных заболеваний — от катаракты до сердечных недугов и опухолей. Внимание ученых привлекла фолиевая кислота, получаемая из шпината. Эта разновидность витамина B, вероятно, сможет предохранить от распространенных и опасных заболеваний новорожденных, приводящих к тому, что мозг не развивается, а позвоночник расщепляется.

Английские медики установили, что женщины, родившие детей с такими пороками, принимая при следующей беременности фолиевую кислоту, как правило, рожали здоровых детей. Исследователи из университета в Алабаме обнаружили и другое: женщины имеют больше шансов для развития рака шейки матки, если уровень фолиевой кислоты в их крови низок. Это открытие подсказывает, почему такой вид рака чаще всего встречается именно у бедных людей, которым не по карману изобилие овощей и фруктов — главных источников фолиевой кислоты.

Крупнейший американский ученый-онколог, профессор Джеймс Холланд, приехавший недавно в Москву для расширения сотрудничества в области онкологии, сказал следующее: «Нет ничего более эффективного в онкологии, чем просвещение населения. Из сознания людей должна уйти патологическая боязнь, что рак неизлечим. Мы преодолели массовое курение и катастрофический взлет смертности от рака легкого, и средства массовой информации сыграли весьма активную роль. Почему бы России не повторить этот опыт? Покажите всем, как деготь от сгорания табака, нанесенный мышке на спину, неизбежно вызывает возникновение опухоли. То же самое каждый курильщик делает со своими бронхами и легкими».

Итак, гораздо легче и дешевле заниматься профилактикой раковых заболеваний, чем лечить их. В США, например, профилактические меры дали заметные результаты. Статистика свидетельствует: частота рака желудка в Соединенных Штатах резко упала после того, как Национальный раковый институт провел широкую кампанию по разъяснению преимущества натуральных продуктов перед консервированными с добавлением уксуса и соли, перед копченостями и другими подобными блюдами. Простой призыв:

каждый человек должен съесть пять порций овощей в день —

принес потрясающий оздоровительный эффект.

Объединившись в профилактике, диагностировании и лечении грозного заболевания, можно добиться многого. Последнее сообщение, которое удалось получить из Азербайджана, поистине сенсационно. Соединения селена — богатые селеном растения редис, яблоки, горох — могут обладать защитным свойством при лучевом поражении. Однако самую большую сенсацию вызвала группа витаминов C, E и бета-каротена — субстрата витамина A. Они способны обезвреживать токсичные частицы, которые возникают в организме под воздействием солнечных и рентгеновских лучей, озона, табачного дыма, вы-

болезни. Особенно часто — у женщин. Появился даже такой термин, как «женская онкология». Вот почему возросла роль иммунотерапии.

В лаборатории мы изучаем биологически активные средства, воздействующие на иммунитет. К ним относятся и давно применяющиеся в народной медицине препараты из элеутерококка, женьшеня, китайского лимонника, родиолы розовой и другие. Исследование их действия на организм важно и потому, что больные, к сожалению, принимают эти «лекарства от всех болезней», как правило, без назначения врача, порой даже не зная их свойств.

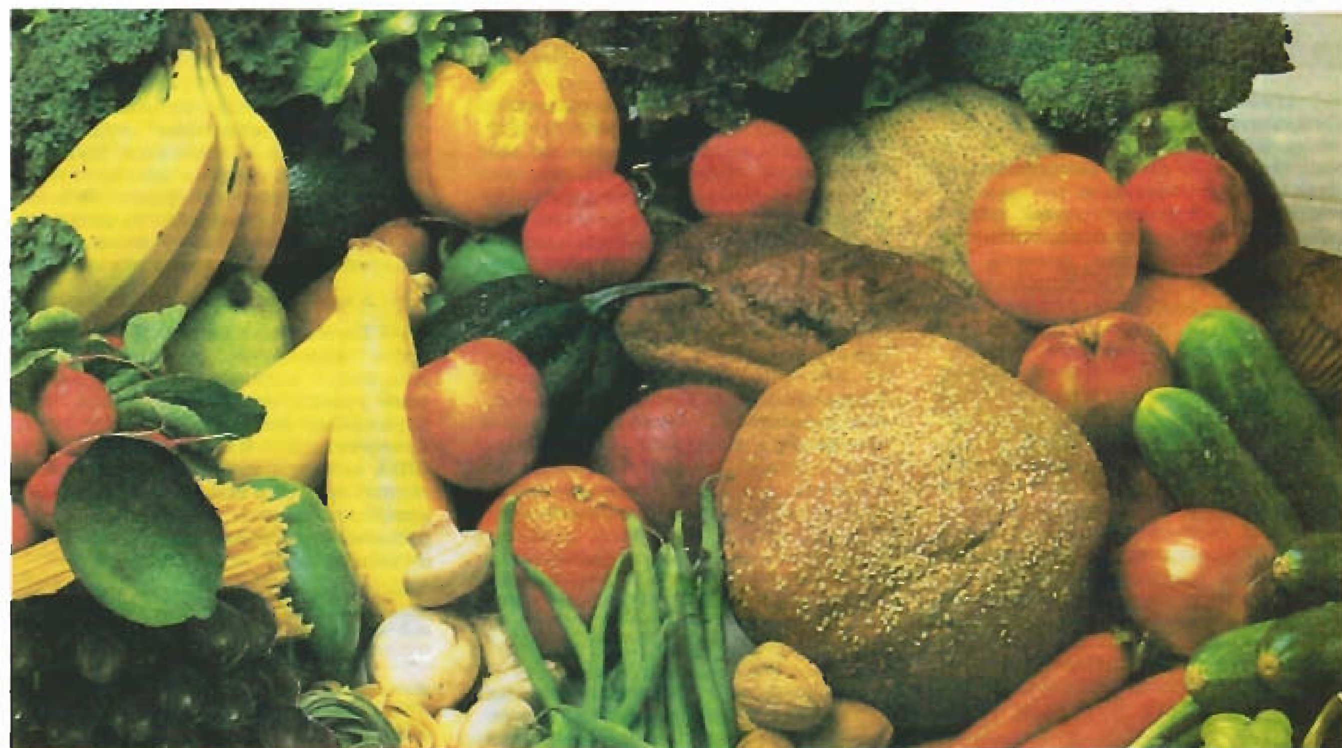
Существует и другая крайность: многие практикующие врачи не используют эти препараты в лечении онкологических больных, считая, что иммуностимуляция организма может ускорить рост опухоли.

Наши исследования показали, что эти растительные препараты по-разному действуют на механизмы иммунной системы, в частности Т-лимфоциты. В ряде случаев они стимулируют рост так называемых «опасных» клеток, что, в свою очередь, может активизировать развитие опухоли. Мы выявляем такого рода нарушения, изучаем их действие на иммунитет, отрабатываем показания и противопоказания к их применению.

Кроме того, нами разработана и используется на практике методика индивидуального изучения иммуномодулирующей активности продуктов растительного происхождения.

В частности, клинический опыт показал, что применение элеутерококка целесообразно при длительных видах лучевого воздействия, а также при химиотерапевтическом лечении, требующем повышенных курсовых доз. Эффективность элеутерококка оценивалась по изменениям иммунологических показателей в контрольных и опытных группах по антитоксическому его действию, а также по показателям выживаемости в сравниваемых группах. Выявлено, что включение элеутерококка в схемы лечения, например рака молочной железы, не только позволяет уменьшить токсическое воздействие химических препаратов на организм, но и в 3,5 раза увеличило выживаемость пациентов, заметно подняло процент безрецидивного течения болезни.

Исходя из полученных данных, можно с уверенностью рекомендовать экстракт элеутерококка в качестве нового иммунокоррегирующего средства благодаря его иммуностимулирующей активности, включая выработку интерферона.



хлопных газов и других источников загрязнения среды.

Однако главную роль в этой группе витаминов результаты исследований отводят бета-каротену. Он тормозит расшатывание организма, лежащее в основе старения как здоровых, так и больных людей. Старению сопутствует целый ряд опасных болезней — сердечных и раковых. Наблюдения над 22 тысячами мужчин, проведенные в Гарвардском университете, показали: ежедневная доза в 50 мг бета-каротена наполовину уменьшила число сердечных приступов, инфарктов и даже смертей.

Убежденность в его целительной силе настолько захватила американцев, что сейчас в Техасе строится комплекс фабрик по его производству. Поделюсь и другим показательным фактом: традиционное меню в Японии и Норвегии содержит большое количество бета-каротена. Поэтому заболевание многими видами рака там наблюдается гораздо реже.

Словом, обезопасить свое здоровье, отдалить возрастные хронические болезни — задача реальная. А где же взять эти чудо-витамины? Они доступны и нам. Их много в шпинате, моркови и дынях. Впрочем, не только в них. Специалисты советуют есть как можно больше овощей и фруктов. Даже в семечках яблок содержатся целительные ферменты витамина К, а он укрепляет кости, что особенно полезно детям, пожилым людям и, как ни странно, спортсменам, кости которых постоянно выдерживают перегрузки.

Хочу напомнить об обычном чае с ломтиком лимона. Это сочетание образует витамин РР. В природе эта «смесь» почти не встречается, а она улучшает обменные процессы в организме, опять же противостоит дряхлению... Как видите, все это создано природой, а она мудра и милостива.



СЕКС НАЧИНАЕТСЯ С ГОЛОВЫ

У нас в гостях газета «Витатрон» — секреты здоровья», а точнее одна из ее рубрик, подготовленная журналистом Ириной СТАРЦЕВОЙ.

Отважимся поговорить о женской холодности. Сексологи считают: холодность связана с тем, что эта женщина стала более избирательной. Чем свободнее женщина в обществе, тем больше холодности она может себе позволить. Женщина, отдаваемая замуж в былые времена, не выбирала — ее и не спрашивали. И не всякая была способна на бунт. Мы знаем из мировой литературы к чему приводил этот бунт: отравилась Эмма Бовари, бросилась под поезд Анна Каренина, утопилась Катерина в «Грозе»... И все они позволили себе избирательность в сексе.

Существует пять факторов брачного клиринга. Клиринг — это система подбора пар, не обязательно в браке.

Первый фактор — физический. Это совпадение созданного женщиной образа с тем, что дает ей реальность. Если женщина мечтала, например, о высоком брюнете с голубыми глазами, маленькими ушами и теплыми руками, а встретила полноватого кареглазого блондина небольшого роста, но у него маленькие уши и теплые руки — ей этого может быть достаточно. Пока у них все хорошо, она не замечает, что он кареглаз, низок ростом... Так было с Анной Карениной — она знала, что у ее мужа безобразные уши. Но до встречи с Вронским она их как бы не замечала, ее устраивало в этом человеке что-то другое.

С момента встречи с Вронским выходит на первый план *второй фактор брачного клиринга — сексуальный.* Вронский устраивает Анну как сексуальный партнер, и ей не важно, что он не очень порядочный человек.

Третий фактор — материальный. Некая женщина не может быть без «мерседеса» под окном. Другой на это наплевать, ее волнует что-то другое. *Четвертый фактор — культурный.* Влюбился в красивые ножки, но при длительном общении оказалось, что она, мягко говоря, не очень умна.

Ну и, наконец, *самый главный и не изученный до конца — психологический фактор.* Этот человек абсолютно не соответствует моим представлениям об идеале, он мало меня волнует как сексуальный партнер, он не моего культурного уровня, да и зарабатывает немного — но мне с ним легко и хорошо. Все! Психологический фактор снимает с повестки остальные четыре. Это попадание в «яблочко». Редко, но случается. Итак, несколько вопросов врачу-сексологу, писательнице Ирине Соковия-Семеновой.

— Видимо, большинство женщин не учитывают названные пять факторов при подборе партнера, иначе как объяснить рост числа визитов к сексопатологу с неизменным вопросом: «Доктор, почему я такая холодная?»

— Холодность бывает подлинная и мнимая. Мнимая холодность женщины связана с тем, что у нее плохой партнер — хороший партнер растопит защиту, сломает преграду, разбудит сексуальность женщины, если это холодность мнимая...

— А если не мнимая?

— Фригидность, отсутствие полового чувства — большое несчастье для женщины. Она хочет выйти замуж, родить ребенка, но не может себе этого позволить, потому что одна мысль об интимном контакте с мужчиной для нее омерзительна.

— Почему у женщины может сформироваться фригидность?

— Если отбросить паталогическую, связанную с заболеваниями (она встречается редко), то чаще всего фригидность — следствие неудачных первых интимных контактов. Мужчина был груб и напугал девушку, был неумел и вызвал презрение. Вспомним: секс у женщины начинается с головы! Я имею в виду женщин без отклонений в сексуальной психике.

— А какие могут быть отклонения?

— Психосексуальная сфера женщины может страдать вследствие, например, шизофрении. Американские ученые стоят на позиции, что нормальная женщина не может быть проституткой. Именно поэтому в США закрыты публичные дома: считается, что это эксплуатация болезненного состояния, следовательно, нарушение прав человека. И я как врач с ними не могу не согласиться.

— Что же вы посоветуете женщинам, не испытывающим удовлетворения в интимной жизни?

— Если холодность подлинная, то женщине надо пойти к сексопатологу и проконсультироваться. Если холодность мнимая, то она должна серьезно задуматься — а тот ли у нее партнер. Я не призываю женщин к распущенности, к многопартнерству. Это ни к чему хорошему не приводит, к тому же притупляет либидо. Но ведь как бывает в жизни: его все нет и нет, а у подруг мужчины, мужья. И женщина идет на контакт, чтобы только кто-то у нее был. Но, не получая удовлетворения, она только усугубляет степень своей холодности. А может стоило подождать?

— Не виноваты ли здесь установки общества — женщина должна быть замужем и т. д.? Подобные расхожие мнения все же, видимо, как-то довлеют?

— Женщина должна сама решать, что для нее нравственно, а что безнравственно, быть ей замужем или нет. Тогда у нее не будет мнимой холодности. Она должна выбирать. Ей природой предписано это. Дерутся из-за самки волки — у волков постоянные пары на всю жизнь. Если волчице не нравятся оба, она разведет их, даже ввязавшись в драку, и пойдет искать другого. А женщину на протяжении двух тысячелетий все время убеждают, что она должна быть выбрана!

— А что вы можете сказать о женщинах, которые вообще предпочитают отказаться от интимной жизни — это так называемые «старые девы», которые нередко умны, привлекательны и образованны?

— И пусть отказываются! Им это не нужно — значит не нужно. Вы хотите спросить, нормально ли это? Еще раз скажу: секс у женщины начинается с головы. Если у нее создалось убеждение, что ей это не нужно, значит она от этого не мучается. Это не старая дева в классическом понимании этого слова: она социально адаптирована, занята своими делами, не предъявляет к другим повышенных требований, не пропагандирует безбрачия — она просто принимает его. «Старая дева» — это та, которая хочет, но не может найти нужного партнера, она мучается от этого и сексуально реализуется на всех нас.

— Как это?

— Мы все состоим как бы из двух частей. Каждый из нас немного мужчина, немного женщина: у нас есть оба вида половых гормонов. Если у женщин выброс мужских гормонов не гасится нормальной интимной жизнью, он дает агрессию. Если женщина, не имея полового партнера, подспудно желает его, видит сексуальные сны (нормальные для подростков) и помнит их — это очень тяжелый случай для общества. У меня только один совет к окружающим ее людям — очень аккуратно, ненавязчиво, найти этой женщине интимного друга.

— А что можно сказать о другой крайности — женщинах, которые «всегда не прочь»?

— Это называется людус — любовь-игра. Сегодня мы вместе и нам хорошо, но завтра мы оба свободны. На первый взгляд такой стиль отношений привлекателен, но... У мужчины страдает самолюбие от сознания, что у его партнерши есть и другие. Для женщины людус, как правило, лишь лекарство от одиночества, от боязни быть не как все. Современный же цивилизованный мир поворачивается сейчас к классической христианской семье, о которой сказано — «человек прилепится к жене своей» и «не желай жены ближнего своего». Ведь людус — это СПИД, венерические заболевания... Для извлечения из секса истинного удовольствия партнеры должны хорошо знать друг друга, должны привыкнуть.

— И все же большинство отклонений происходит именно потому, что женщина не любит, не испытывает влечения к партнеру?

— Конечно, идеальный вариант — найти партнера, подходящего по всем пяти факторам брачного клиринга. Ну хотя бы по трем. Когда же семья создается на пустом месте, бездумно, ничего хорошего в таком браке не будет.

Ведь и любовь на пустом месте не рождается. А секс без любви пресен и скучен. Особенно для женщины.

Очаруйте избранника цветом

Как считают психологи, секрет супружеской совместимости подчас зависит от любимых цветов вашего избранника или избранницы.

Слабость к фиолетовому свойственна талантливым, остроумным, рассудительным и саркастичным.

Те, кто предпочитает коричневый цвет, как правило, ловки, работящи, твердо стоят на ногах.

Приверженность к серому характерна для тех, кто сдерживает свои эмоции, боится недодать или передать в любви, а иногда и попросту скуп. Кстати, «серым» очень полезно влюбиться в «желтого», «оранжевого» или «красного».

Черный цвет нравится софистам, лукавым мудрецам.

Для девушки, мечтающей о семье, лучшая партия — мужчина, обожающий синее или голубое. Им свойственны солидность, твердость, надежность, настойчивость.

Красный цвет — это огонь. Его поклонники любят и ненавидят одинаково сильно, ни в чем не знают половины.

Любителей зеленого цвета раскусить трудно. Те, кто обожает бутылочный, элегантны, разборчивы в своих вкусах и друзьях, люди светские. Приверженность к бледно-зеленому говорит о стремлении к богатству, роскоши, но без особых затрат вести красивую жизнь. Те, кому нравится изумрудный,— блестящие личности.

Когда ваш друг нервничает и у него болит голова от проблем, оденьтесь в зеленое. Этот цвет подействует расслабляюще, улучшит его самочувствие.

Если ваш «повелитель» стал ленив, апатичен, ему ничего не хочется менять в своей жизни, наденьте оранжевое платье. И произойдет чудо — к человеку возвратится энергия.

Вы готовы признаться в любви? Самый подходящий для этого цвет — белый. Вы всех затмите, ваш избранник будет очарован. Слова окажутся лишними.

Если супруг не может заснуть — позаботьтесь о голубом постельном белье. Голубой и синий цвета отлично помогают при бессоннице. Однако в холодную ночь лучше одеться в красное. Сам цвет вашей сорочки согреет мужа, и он почувствует желание обнять вас, насладиться вашим теплом.

Никогда не одевайтесь в серое, если хотите завоевать чье-то расположение. Серый затушевывает ваши достоинства, делает неинтересной.

Не бойтесь блестящих тонов. Они помогут привлечь внимание. Мужчины попадаются на них, как рыба на крючок.

Словом, наполните свою жизнь цветом. Таким, который сделает вас привлекательной.

Высокая грудь

Советы испанского косметолога Лали Руис

Почему опадает грудь? Среди причин можно назвать значительные колебания веса, травмы, деформацию мышц при занятиях спортом. Многие женщины не кормят грудью, чтобы сохранить красоту, но это бесполезно, так как у родившей женщины грудь увеличивается, даже если она не кормит своего ребенка. **Сохранить форму груди помогут только регулярные упражнения.**

1. И. п.: руки перед грудью, ладони опущены вниз параллельно полу. На вдохе опустить локти как можно ниже (30 раз в день).

2. И. п.: сесть на стул лицом к спинке, обхватив ее руками. Сдавливать спинку, перенося вес на руки, типа отжиманий (50 раз очень быстро, без перерыва).

3. Взять эластичный бинт и, сцепив руки перед грудью, с силой быстро растянуть его (примерно 100 раз в день).

Так худеют японки

Японские специалисты предлагают некоторые упражнения специально для того, чтобы похудеть. Насколько они эффективны — проверьте сами.

Упражнение 1. Сцепите указательные пальцы и тяните их в противоположные стороны, прилагая значительные усилия. Одновременно медленно вдыхайте и втягивайте живот. Затем, ослабляя усилия пальцев, сделайте выдох. Повторите 10 раз.

Упражнение 2. В положении лежа приподнимайте туловище, не сгибая спины. Вытяните руки со сжатыми кулаками прямо вперед, оторвите от пола ноги и удержите их в течение 6 секунд. Повторите 3—4 раза.

Упражнение 3. Широко расставьте ноги, в руках палка длиной 70—90 см, зажатая ладонями с торцевой стороны. Левой рукой попытайтесь коснуться носка правой ноги, а правой рукой — носка левой ноги. Во время выполнения упражнения важно не сгибать руки и ноги, а также делать выдохи через рот. Делать в каждую сторону 10 раз утром и вечером.

Индра Дэви: ЙОГА — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНЕЛЮБИЮ

5-й урок

Начнем занятие с обычной позы «качалка», затем повторим упражнение стойка на голове у стены. Если эти позы удаются без труда, перейдем к выполнению пятого урока.

Стойка на голове. Напомним, стоя на голове, упирайтесь для большей устойчивости на предплечья. Локти не расставляйте слишком широко, ноги держите вместе, глаза закройте и сделайте несколько глубоких вдохов. Через полминуты согните колени и медленно опускайтесь, пока пальцы ног не коснуться пола. Делайте это медленно, иначе можно упасть. Если, стоя на голове, потеряете равновесие, прислоните ноги к стене. Предельное время для упражнений — 12 минут.

Поза лебедя — напоминает позу кобры с той лишь разницей, что здесь руки выпрямляются, а пальцы ног подвернуты. Упражнение укрепляет позвоночник, руки, запястья, грудь и горло, спину и плечи. В положении на коленях бедра, надавливая на живот, массируют его, а мышцы рук и плеч напряжены и хорошо тонизируются. Резкие движения — прогибания и наклоны — выводят шлаки и укрепляют мышцы живота.

Лягте на живот, ладони на полу на уровне плеч, локти вверх. Сделайте глубокий вдох и, опираясь на ладони, поднимите голову, плечи, грудь и живот до полного выпрямления рук. Затем задержите дыхание и на выдохе поднимитесь на колени, не отрывая ладоней от пола. В положении на коленях вы как бы сидите на пятках, бедра прижаты к животу, лоб касается пола.

Оставайтесь в этой позиции некоторое время, задержав дыхание. На выдохе поднимитесь с пяток, всем телом резко подайтесь вперед (ладони в том же положении), затем вернитесь в исходную позу кобры. Задержите дыхание на вдохе, и снова вернитесь в положение на коленях на выдохе (3—4 раза).

Скрученная поза — ардха матсиендрасана воздействует на надпочечники, стимулирует почки, печень, селезенку. Поза — хорошая профилактика от ожирения, запоров, плохого пищеварения. Укрепляет позвоночник и мышцы спины, исправляет сутулость, улучшает осанку. Людям, страдающим астмой, рекомендуется выполнять эту позу наряду со стойкой на плечах, голове и позой навзничь. Для облегчения упражнение делится на три части.

Сядьте прямо, ноги вытяните. Перекиньте правую ногу через левое колено и поставьте правую ступню на пол. Левая рука держит пальцы правой ноги. Вытяните правую руку и заложите ее за спину на уровне талии как можно дальше. Голову и спину держите прямо, ступня правой ноги прижата к полу. Сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно поверните голову, потом плечи и спину направо.

Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе как можно дольше, затем — выдох и медленно разворачивайтесь обратно, пока голова, плечи и спина не примут исходного положения. После непродолжительной паузы повторите скручивание. Это упражнение входит в основные позы йоги, поэтому отнеситесь к нему внимательно. Повторите 2—3 раза, дыхание задерживайте на 5 секунд.

Упражнения для очищения. Прежде чем начать их, выпейте несколько стаканов воды комнатной температуры, добавив 1/4 чайной ложки соли.

Втягивание живота, или уддияна-банха, укрепляет мышцы живота, слабый желудок, снимает образование газов, запоров, благотворно действует на пищеварение и печень, укрепляет нервы в области солнечного сплетения.

Встаньте прямо, глубоко вдохните, ноги на ширине плеч, потом с силой выдохните. Задержите дыхание, напрягите мышцы живота и энергичным усилием втяните живот так, чтобы под ребрами образовалась впадина. Положите руки на бедра, немного согните ноги и слегка подайтесь туловищем вперед, не сгибаясь. При этом диафрагма легко поднимается. Не меняйте положения рук — они плотно прижаты к бедрам и служат вам опорой. Оставайтесь в этой позиции, не дыша, как можно дольше. Затем расслабьтесь, встаньте прямо и возобновите дыхание. Проделайте не более 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу в неделю, доведя до 7.

Суть лечения — в промывании кишечника соленой водой с обязательным втягиванием живота.

Можно облегчить задачу, чередуя напряжение и расслабление мышц живота. Втягивайте мышцы с силой, а расслабляйте спокойно. Упражнение противопоказано людям, страдающим сердечными болезнями и серьезными нарушениями циркуляции крови.

Наули — стимулирует брюшную область и укрепляет ее. Полезно тем, кто страдает нарушениями пищеварения, запорами, дисфункцией печени, селезенки, почек и поджелудочной железы. Активизирует работу яичников и помогает преодолевать болезненные периоды.

Выполните втягивание живота, затем, задержав дыхание на выдохе, попытайтесь изолировать мышцы прямой кишки толчкообразным движением, похожим на мышечное усилие, как при запоре, но «толчок» должен быть направлен к правой, левой или серединной части прямой кишки. Если вам удалось изолировать середину прямой кишки, она будет ощущаться как напряженный вертикальный жгут. Выделив середину прямой кишки, таким же образом выделите ее правую и левую части. Изолировав правую часть, слегка наклоните тело вправо, работая над левой частью,— влево. Когда вам удастся выделить каждую мышцу в отдельности, начинайте «гонять» эти три мышцы слева направо или справа налево, как больше нравится. Типичные ошибки — выпячивание живота или неправильное сжатие мышц. Наберитесь терпения, и обязательно добьетесь успеха.

Людям старше 45 лет Индра Дэви советует перед тем как приступить к наули проконсультироваться у врача. То же относится к страдающим аппендицитом, туберкулезом брюшной полости или гипертонией. Не следует делать это упражнение и детям, не достигшим половой зрелости.

Поза с поднятой ногой — третье положение, представляет определенные трудности. Поэтому оно предназначено для «продвинутых» учеников.

Встаньте прямо, положите ступню правой ноги высоко на левое бедро, поддерживая ее левой рукой. Правую руку заложите за спину у линии талии как можно дальше. Теперь правой рукой захватите пальцы правой ноги, опустив при этом левую руку. Сделайте глубокий вдох и на выдохе наклонитесь вперед и дотроньтесь левой рукой до пола, а лбом — до левого колена. Держите позу несколько секунд, затем поменяйте положение рук и ног и повторите все сначала.

Упражнения на дыхание

Первое — встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, медленно поднимаясь на носки. Зафиксируйте позу на несколько секунд, задержав дыхание. На выдохе медленно опуститесь на пятки. Повторите 2—3 раза, а затем сделайте то же самое, поднимаясь на пальцы правой ноги, а ступню левой ноги заложите за голень правой ноги выше лодыжки. Упражнение укрепляет колени и икроножные мышцы, предупреждает плоскостопие.

Второе — встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой до соприкосновения ладоней. Задержите дыхание и оставайтесь в таком положении несколько секунд. Потом поверните ладони так, чтобы руки соприкасались тыльной стороной, и начинайте медленный выдох, опуская руки вниз. Вы должны ощущать легкое покалывание в ладонях и пальцах.

Во время задержки дыхания, держа руки над головой, следите, чтобы оно «не просочилось». «Блокируйте» горло, напрягая мышцы.

Сергей ИВАНОВ

УМЕЙТЕ ЗАЩИЩАТЬСЯ



1. Проведение броска, скручивая наружу плечо атакующей руки партнера от удара ножом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах правой рукой и наносит колющий удар ножом слева направо в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно проводит средний блок предплечьем правой руки с переходом на захват запястья атакующей руки партнера и поворачивается вправо на 90. Затем защищающийся захватывает свое правое запястье левой рукой из-под правой руки атакующего, делает «узел», поворачивается влево на 90 , делает шаг вперед правой ногой, поднимает вверх и скручивает наружу согнутую в локте правую руку партнера и опрокидывает его на спину.



2. Освобождение от удушающего захвата предплечьем сзади.

Атакующий становится сзади партнера и проводит удушающий захват правым предплечьем.

Защищающийся делает выдох, уводя подбородок под локтевой сгиб руки соперника. Приседает. Левой рукой защищающийся захватывает лицо противника (под корень носа), а правой — волосы на затылке. Затем скручивает голову атакующего в правую сторону. Освобождается от захвата и опрокидывает соперника на спину.

Все виды оружия для единоборств вы можете заказать в фирме

«МЕДИКОД».

Московская область, г. Красногорск.

Тел.: 563-76-88, 563-33-20.



Виктор СМИРНОВ

ШКОЛА ЧОЙ

«РАСКИНУТЫЕ КРЫЛЬЯ»

Опережающая атака с выходом в сторону

Данная манера ведения поединка является явно провоцирующей, поскольку спортсмен кажется полностью открытым. На самом деле это является очень опасной ловушкой. Защищающийся целенаправленно провоцирует соперника на атаку. Для того, чтобы это была атака рукой, а не ногой, защищающийся умышленно разводит руки несколько больше, чем это необходимо, и подает верхнюю часть корпуса несколько вперед. В результате создается впечатление близости соперника и его полной незащищенности. Естественно, что соперник, видя такое «открытое» и «близкое» расположение головы противника, будет ее атаковать.

Однако защищающийся уже знает характер и область атаки, поэтому, видя лишь начало атаки, он отклоняет корпус чуть назад, а ударную руку противника блокирует встречным движением своих рук по типу «ножниц». При этом одна рука блокирует кисть, а другая локоть противника. Таким образом, блок защищающегося направлен не на одну точку, а на сектор, что значительно повышает эффективность этого движения.

Далее, стремясь вернуть руки в исходное положение, защищающийся растягивает руку противника, прижимая правой рукой кисть атаковавшего к своей груди, а левой рукой надавливает на плечо. В результате чего захваченная рука оказывается в вывернутом положении. Из этого положения атаковавшего можно выводить на болевое удержание, переводя в положение лежа, или, если противник пытается вырваться, атаковать правой ногой с вращением корпуса против часовой стрелки.







КУЛЬТУРИСТАМ — профессионалам и любителям!

Научная консультационно-внедренческая фирма «СОЦИННОВАЦИЯ» и консультационно-коммерческий центр «ФЭН СПОРТ» предлагают:

- высококачественный растительный и животный протеин;
- восстановители, аминокислоты, витамины;
- тренажеры, одежду, плакаты, литературу и т. д.

Рассылка только в пределах России.

Спортсмены-профессионалы проконсультируют по всем интересующим вас вопросам.

Наш адрес: 127562 Москва, ул. Декабристов, д. 2, кор. 2
Телефон: (095) 907-28-84.

Константин
ТИНОВИЦКИЙ

ЯПОНСКИЕ УРОКИ В АНГЛИЙСКОЙ ПОЛИЦИИ

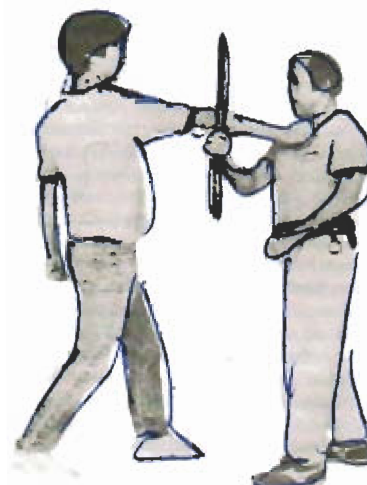


Урок № 2

ТЕХНИКА РАБОТЫ С ПРЯМОЙ ДУБИНКОЙ













1. Преступник пытается захватить полицейского за одежду.

2. Концом дубинки полицейский наносит встречный удар в живот.

3. Второй удар наносится по внешней части руки преступника.

4. Левой рукой полицейский берется за другой конец дубинки и завершает захват.

5. Преступник вынужден встать на колени, поскольку захват болевой и проводится с силой.

6. Завершение приема.

Александр КУЛИКОВ

ГЛАВЫ ИЗ КНИГИ «ОДИНОКИЙ МАЛЕНЬКИЙ ДРАКОН»

КИНОЗАЛ БРЮСА ЛИ

Работа в ресторане подтолкнула Брюса начать преподавание Кунг-Фу, чтобы заработать денег на учебу. Брюс потом полностью вернет этот «долг судьбы» в «Пути Дракона», избрав основным местом действия картины китайский ресторанчик — правда, не в Америке, а в Италии. Но куда больше остался он должен парикмахеру в Лонг-Бич — за настоящий подарок судьбы, неожиданный, но и закономерный.

Джей Себринг, который позднее будет убит вместе с Шарон Тэйт бандой Чарльза Мэнсона, держал собственный парикмахерский салон стильных причесок в Беверли Хиллз. К воинственным искусствам он испытывал почти болезненное влечение — не только сам занимался различными восточными видами борьбы, но и не пропускал ни одного турнира боевых искусств в Южной Калифорнии.

Разумеется, прибыл он и в Лонг-Бич посмотреть на «1964-Интренэшнлз», устроенный пионером американского каратэ Эдом Паркером. В эту программу был приглашен и Брюс. Паркер сам заснял выступление Брюса 16-миллиметровой камерой. То, что продемонстрировал Брюс в Лонг-Бич, он впоследствии повторял неоднократно.

Так было и с актером Джеймсом Кобурном — тот изучал каратэ и другие воинские искусства для съемок в фильмах, где ему приходилось демонстрировать различные приемы. Как-то при встрече Джим спросил Брюса: «Послушай, а ты мне не можешь сейчас продемонстрировать, что такое Джит Кьюн До?». «Конечно,— улыбнулся Брюс.— Встань сюда». Джим Кобурн рассказывает: «Брюс поставил сзади меня на расстоянии нескольких футов стул и одарил меня легким «однодюймовым» ударом. Я не нахожу слов, чтобы описать мои ощущения: я полетел назад и грохнулся в угол. Ужас!».

Понятно, что в Лонг-Бич Брюс просто поразил воображение Себринга — и правильно сделал. Ведь одним из постоянных клиентов Себринга был телевизионный продюсер Уильям Дозер, на чьем счету были такие сериалы, как «Бэтмэн», «Гансмок» и «Пэрри Мэйсон». И когда между мытьем головы и стрижкой волос Дозер упомянул, что ищет подвижного, молодого, симпатичного китайца на роль в готовящемся к постановке фильме «Сын номер один», Себринг в ответ вдохновенно описал феноменальный блеск молодого китайца, которого он видел в Лонг-Бич. Дозер был полностью в руках парикмахера, сопротивляться его восторгам решительно не мог и лишь попросил Себринга от его имени вызвать Паркера вместе с отснятой лентой.

Дозер отсмотрел ролик в своем офисе на киностудии «XX век-Фокс» и немедленно вызвал Брюса в Окленд. Брюс неплохо справился с кинопробами, однако серия долго не запускалась по техническим причинам, и Брюс продолжал преподавать в своем маленьком зале.

Его кинокарьера начнет свой новый, взрослый виток позднее — в 1966 году Брюс выступит в роли Като в американском телесериале «Зеленый шершень». Это было, пожалуй, первым заметным появлением Брюса на американском экране и первой демонстрацией его Кунг-Фу миллионам зрителей.

Чуть позже Стирлинг Силлифант написал сценарий телесериала о довольно безрассудном детективе по имени Лонгстрит. В первой же серии Лонгстрит, которого играл Джеймс Франсискус, едва не пал жертвой в драке с двумя бандитами в доке. Спас его китаец — продавец антиквариата, которого играл Брюс. Детектив, разумеется, захотел узнать, как это удалось сделать, и тут же загорелся желанием освоить это экзотическое умение. Китаец сначала вообще отказался учить детектива чему-либо, считая месть неверным мотивом для освоения Кунг-Фу. Потом подвел под свой отказ и теоретическую базу: «Я не могу научить тебя — я могу только помочь тебе раскрыть себя». Но затем, конечно, кое-что преподал незадачливому детективу.

Прогресс как будто явный: если в «Зеленом шершне» Брюс только дрался, в «Лонгстрите» он уже начал учить. И главным уроком был такой: «Ты должен научиться переносить поражения, хотя большинство людей стремится научиться побеждать». Разумеется, и детектив в сериале, и зритель в кинозале, пусть даже «вприглядку», научиться у Брюса хотели вовсе не этому.

Прежде всего потрясала скорость, которой добивался Брюс в своих движениях. К сожалению, объективные как будто фильмы не могут дать полного и реального представления об этом. После «Зеленого шершня», когда все были ошеломлены стремительностью движений Брюса, он объяснил журналистам, что был вынужден з а м е д л я т ь свои движения, чтобы камера успела их схватить: «Вначале это было смехотворно. Все, что вы могли увидеть, так это только то, что люди, находящиеся передо мной, начинали падать. Даже когда я стал двигаться медленно, камера показывала лишь смазанное движение». Позже, на съемках «Появления Дракона» наряду с частым использованием рапида не раз приходилось увеличивать скорость съемки, чтобы слегка растянуть в экранном времени молниеносные движения Брюса. Отсюда родилось досадное недоразумение: некомпетентные охотники до слухов, узнав, что на съемочной площадке пришлось ускорять камеру, тут же решили, что Брюс движется слишком медленно и его движения «ускоряют» средствами кино.

Практика сегодняшнего телевидения, горячо возлюбившего поединки кикбоксеров и рукопашников, лишний раз подтверждает, что даже спортивные единоборства не особенно годятся для экрана: смазанные движения, не всегда ясная логика действий и вообще — два-три удара и победа! Что уж тут говорить о жестком, практичном, целенаправленном стиле Брюса! Приходилось вырабатывать нечто особенное, экранно-зрелищное, отнюдь не такое простое, как требовал принцип борьбы Джит Кьюн До. Но даже и тогда своеобразие его метода боя прорывалось чуть не в каждой сцене. Достаточно вспомнить любой эпизод из «Появления Дракона», где Брюс был единоличным и полновластным постановщиком всех боевых сцен — по сути, режиссером, которому подчинялись и актеры, и операторы.

Вообще операторам всегда приходилось с ним несладко: следуя концепции своего боевого искусства, Брюс не давал противнику никаких намеков на то, что собирается провести удар, и оператор просто не успевал производить сложные движения камерой, чтобы наиболее выигрышно подать сцену. В результате в сложных

эпизодах приходилось действовать тоже своего рода экономным и простым «методом Джит Кьюн До» — снимать длинными непрерывными планами, как правило, с одной точки. Брюс не хотел создавать впечатления, будто его мастерство рождается не им самим, а ракурсами съемки и ножницами монтажера. Может быть, на вкус зрителя, изощренного в кинозрелищах, такое простое изображение и могло выйти скучноватым, однако мастерство Брюса, погруженного в стихию боя, удерживало внимание, сколько бы ни длился эпизод.



Многое из того, что сам Брюс мог сделать реально, другие потом воспроизводили уже «средствами кино». Эдриан Маршалл, например, рассказывал о таком случае: «Брюс положил мне на ладонь десятицентовик и сказал: «Давай посмотрим, какой ты быстрый: когда я попытаюсь схватить с твоей ладони монету, ты должен успеть сжать кулак. Посмотрим, сможешь ли ты помешать мне». Он попытался первый раз, я сжал кулак — монета была со мной. Потом второй раз, и я снова успел сжать кулак раньше. В третий раз мне показалось, что его рука дернулась к моей быстрее, чем раньше, но я снова сжал кулак. Я был уверен, что сжимаю десятицентовик в своей ладони. Когда же я раскрыл ладонь, то увидел, что десятицентовик не только исчез, но вместо него на моей ладони лежал только цент!».

Знакомый эпизод, не правда ли? В 1989 году его впрямую позаимствует в свой «Кровавый спорт» Ван Дамм, но славу ему принесет вовсе не этот плагиат.

Иногда, впрочем, реальность Джит Кьюн До оказывалась чересчур жесткой для экрана. Так, в телевизионной передаче с участием многих представителей разных видов единоборств Брюс пытался объяснить соотношение между Джит Кьюн До и другими стилями. Из рядов гостей неожиданно вышел крепкий человек лет пятидесяти, встал в стойку и попросил любого бойца толкнуть его так, чтобы он потерял равновесие. Человек был настойчив и уже начал оскорблять бойцов — а передача шла в прямом эфире.

Этот безымянный герой, как видно, на практике освоил древнюю истину: «Кто умеет крепко стоять, того нельзя свалить» — никому из бойцов не удалось опрокинуть его или хотя бы сдвинуть с места. Брюс подошел последним, и когда человек самоуверенно отпустил какую-то колкость, Ли внезапно ударил его в лицо. Человек упал. Публика была шокирована, но Брюс, стоя над поверженным, заявил довольно спокойно: «Я не толкаю — я бью».

Потрясенное телевидение долго не решалось потом приглашать в прямой



эфир этого непредсказуемого мастера, готового в любой момент продемонстрировать полную свободу Джит Кьюн До от всех условий и условностей.

Этот эпизод несколько осложнил отношения Брюса с прессой, однако популярность его среди зрителей только возросла: кумир публики оказался не «бумажным тигром», он был способен постоять за себя на деле так же хорошо, как они это видели на экранах.

В конце 60-х годов, когда участие в телевизионных фильмах, главным образом в сериалах «Марлоу» и «Лонгстрит», сделало имя Брюса не только известным, но и вполне коммерческим, многим захотелось воспользоваться его именем и престижем. Брюс получил немало предложений организовать, наконец, ту сеть школ Кунг-Фу, о которой он думал, еще только начиная преподавать. Однако теперь он уже склонялся к мысли, что такая массовость пойдет в ущерб качеству обучения. Если считать основой его метода борьбы самовыражение личности, то тогда овладение такой системой — вопрос не столько технического обучения бойца, сколько воспитания личности. Брюс определенно заявил, что Джит Кьюн До будет преподаваться только в тех школах, где занятия ведет он сам, либо же те немногие, кого он сам подготовил и кому доверял: среди них он назвал Таки Кимуру, Дэини Иносанто и Джеймса Ли.

Тем не менее сегодня многие школы Джит Кьюн До объявляют себя прямыми наследниками искусства Брюса Ли. В уже упоминавшейся статье «Двенадцать мифов о Брюсе Ли» Джон Соэт развенчивает этот миф:

«Кое-кто с весьма и весьма ограниченным знанием Джит Кьюн До использует ассоциации с Брюсом Ли для привлечения учеников и лепит имя Джит Кьюн До к тому, чему учит других. Есть, конечно, и некоторые люди с глубоким, развитым знанием Джит Кьюн До, но они преподают иное, собственное искусство, включая в него концепции Джит Кьюн До».

Получается, что Джит Кьюн До началось с Брюса Ли — да им же и закончилось. И все же Брюс создал свой стиль — стиль самого себя, и каждый, кто пытается ему следовать, сталкивается с той же задачей — ради постижения сути откинуть формальности метода Брюса, как сам он отбрасывал чужие традиции.

Но, как утверждает Эд Паркер, такие люди, как Брюс, встречаются «один на биллион» и всеми возможными природными талантами они наделены от Бога. В то же время Паркер, говоря о Брюсе, отмечает: «Главной его проблемой как учителя было то, что он мог донести свои идеи до учеников, но не мог передать им свои таланты, поэтому его философия оказывалась часто неприемлемой для его учеников». Пользуясь аналогией между методами Брюса и работой скульптора, откалывающего ненужные куски мрамора, Паркер говорил, что если парень не обладал талантами Брюса, то он мог «откалывать куски» годы напролет, так до конца и не понимая, чем он занимается.

Увы! Дар подлинного учителя, наставника еще более редок, чем великолепные боевые достоинства непобедимого бойца, и не часто блестящий чемпион становится потом и выдающимся тренером. Брюс подтвердил высокую простоту этой истины: «путь опережающего кулака» не стал торной дорогой даже для ближайших последователей и к недосягаемым высотам Джит Кьюн До и по сию пору ведет одинокая тропинка, проложенная самим Брюсом.

Драконы умирают в одиночку...

(Продолжение следует)

ДРЕВО БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Продолжение. Начало на стр. 2

привычные предметы, чаще всего бытовые и сельскохозяйственные принадлежности, которые чаще оказывались под рукой.

Около XIII века с развитием торговых и культурных связей между материковым Китаем и островной Японией элементы владения «подручным оружием» проникли на оккупированную японцами Окинаву и пришлись очень кстати гражданскому населению, лишенному права носить оружие. Быстро сформировался классический «подручный арсенал» ***ко-будо: нунтяку*** (цеп для обмолота зерновых), ***саи*** (трезубец, применяемый при возделывании риса), ***бо*** (посох) и специфическая окинавская принадлежность ***тонфа*** (по одним источникам — рукоять каменной мельницы, по другим — аналог русского валька для стирки белья). Элементы окинавского ***ко-будо*** органично вошли в практику кланов ***ниндзя.***

Сегодня спортивной судьбы ***ко-будо*** не имеет: слишком высок риск травматизма в дисциплине, где все приемы направлены на смертельное поражение противника.



Дзигоро Кано (1860—1938 гг.) родился в Микаге провинции Сэтцу, в 1881 году окончил литературный коллегиум Императорского университета, а в 1878 году организовал первый в Японии клуб... баскетболистов.

Занятия рукопашным боем начал под руководством Хатиносукэ Фукуда, ученика Матаэмона Исо (Исо известен в ***джиу-джитсу*** как непобедимый боец, одолевший в схватке бакду из ста человек и основавший затем школу ***Тэндзин-Синё-Рю***, включашую 124 приема). Впоследствии занимался стилем ***Кито-Рю***. Вплоть до 1922 года на основания приемов ***джиу-джитсу*** разрабатывал собственную систему боя ***дзюдо***, главными достоинствами которой видел простоту, практичность и свободу от опасных для жизни приемов.

Основал центр ***дзюдо*** — Кодокан.

В 1953 году создана Всемирная федерация ***дзюдо***, президентом которой стал глава Кодокана — Рисеи Кано, сын основателя. В 1964 году на Олимпиаде в Токио ***дзюдо*** вошло в олимпийскую программу как национальный спорт хозяев состязаний.

В России преподавал ***дзюдо*** Василий Сергеевич Ощепков, получивший второй дан от самого Дзигоро Кано. С 1929 года Ощепков разрабатывал систему рукопашного боя и самозащиты без оружия для Красной Армии.



Гичин Фунакоси родился в 1869 году в городе Сюри. С детства он занимался местными видами борьбы, известными под общим названием ***Окинава-тэ***. Систематизировав и усовершенствовав местные единоборства с привлечением китайского боевого опыта, Фунакоси создал собственный стил боя под тем же названием. В 1917 году Фунакоси был приглашен для показательных выступлений в Бутоку — Всеяпонский центр боевых искусств в Киото. А четыре года спустя, когда Окинаву посетил наследник престола Хирохито, в родном городе Фунакоси ему был устроен прием, в ходе которого состоялись показательные выступления.

По инициативе министерства просвещения в 1921 году в Токио был организован фестиваль боевых искусств, на который был приглашен и Фунакоси, выступивший там в присутствии императорской семьи, военных и спортивных деятелей, в том числе профессора Дзигоро Кано, создателя ***дзюдо***. Тот предложил Фунакоси устроить выступления в своем центре Кодокан.

Около 1930 года термин ***окинава-тэ*** был заменен на ***каратэ-дзюцу***, или «искусство китайской руки» (хотя иероглиф «кара» — в написании «китайский» — обозначал не только Китай, но и вообще все иностранное).

Позже, в 1936 году, ввиду обострения китайско-японских отношений, по предложению Фунакоси было введено новое толкование: «кара» стали писать иероглифом «пустой», а на смену «дзюцу» (искусству и практике) пришло «до» (путь и принцип). В том же году Фунакоси открыл, наконец, собственный центр боевого искусства, названный ***Сётокан*** в память о той сосновой (сёто) постройке на Окинаве, где закладывались основы школы.

После смерти Фунакоси в 1957 году в Сюри ему был поставлен памятник, на котором высекли его слова: «Каратэ-до несовместимо с агрессией».

В 1948 году была создана Японская ассоциация ***каратэ-до***. В 1955 году во Франции создана Федерация борьбы и вольного бокса, в которую вошли и французские каратэки. Перед Олимпийскими Играми в Токио образована Всеяпонская федерация организаций ***каратэ-до***. Показательные выступления прошли на церемонии закрытия Олимпиады. В 1965 году состоялся первый Всеяпонский чемпионат по ***каратэ-до***. В 1970 году на конгрессе в Токио создан Всемирный союз организаций ***каратэ-до*** и проведен первый чемпионат мира — среди четырех основных стилей и по бесконтактным правилам. В настоящее время в каратэ наиболее распространены стили ***Сётокан, Сито-Рю, Годзю-Рю, Вадо-Рю*** и, конечно, ***Киокусинкай.***

Для стиля ***Сётокан***, созданного самим Фунакоси, характерен ближний бой, мощные движения руками и низкие, прочные стойки. Разнообразные удары ногами (в частности, варианты йоко и маваси) разработал и внес в стиль талантливый каратэка Йоситака Фунакоси, сын Гитина, умерший от голода во время второй мировой войны.

Стиль ***Сито-Рю*** создал в середине 30-х годов друг Фунакоси Кенва Мабуни (1893—1957 гг.). Название стиля образовано по начальным иероглифам учителей Мабуни — Итосу и Хигаонна. Стиль жесткий и резкий, с предельной концентрацией, наследует технику ***Сётокан*** и окинавских стилей. Отличается от ***Сётокан*** более высокими стойками и подвижностью в бою.

Стиль ***Годзю-Рю*** («сила и мягкость») основал Тедзюн Мияги (1888—1953 гг.), ученик Хигаонна. По сути, это старый окинавский стиль, основные черты которого — практическая направленность техники, высокие подвижные стойки и мощные проникающие удары.

Стиль ***Вадо-Рю*** («путь мира») разработал Хиронори Оцука (1892—1982 гг.), один из первых учеников Фунакоси. Чисто японский стиль с элементами ***джиу-джитсу***. Ставка на ловкость и богатый арсенал финтов, уклонений, обманных движений.

Стиль ***Киокусинкай*** создал Масутацу Ояма, родившийся в Корее в 1923 году. В конце 30-х годов вместе с семьей он переехал в Японию, изучал ***каратэ*** под руководством Фунакоси, в армии занимался стилем ***Годзю-Рю*** у знаменитого Гогена Ямагучи (Ямагучи по прозвищу «Кот», как утверждают, единственный современный каратэка, одолевший в схватке тигра,— как легендарный китаец У-Сун из романа «Речные заводи»). В 1947 году Ояма стал победителем первого в Японии турнира по ***каратэ-до***. В 1948 году удалился в горный буддийской монастырь, где в тяжелых тренировках разработал собственный стиль ***Киокусинкай*** — на основании ***Сётокан, Годзю-Рю*** и тех китайских видов борьбы, что изучал еще на родине. С 1951 года пропагандирует собственный стиль ***каратэ-до*** как в Японии, так и за рубежом. В 1953 году в показательном 35-минутном бою, заснятом на кинопленку, Ояма сразился с 600-килограммовым быком, и, хотя сам был ранен, все же отрубил быку рог ударом ребра ладони и затем убил кулаком, повторив тем самым подвиг легендарного гиганта Сасагавы Сигедзо — сына мастера ***джиу-джитсу.***



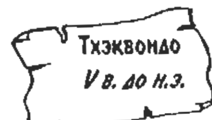
Создание самой древней из известных школ, называвшейся ***Дайто Айки-Дзюцу***, приписывается князю Тэйдзюн, шестому сыну императора Сэйва (850—880 гг.). Сын Тэйдзюна Цукэмото ввел преподавание ***Дайто Айки-Дзюцу*** в клане Минамото.

В XVI веке борьба разделилась на три основных направления: ***Айдзу-Тодомэ, Дайто-Рю*** и ***Такеда-Рю***.

Морихеи Уэсиба (1883—1969 гг.) с 1901 года занимался стилем ***джиу-джитсу Кито-Рю***, а после перерыва, связанного с осложнением здоровья — ***кэндо***. В 1910 году, приехав на Хоккайдо, он продолжает занятия ***кэндо*** под руководством Сокаку Такеда и от него же получает наставления в основных ***Дайто-Рю*** и ***Такеда-Рю***.

На основании собственного боевого опыта и знания разных стилей борьбы, одухотворенного идеями религиозной доктрины ***Омоте-кё***, примерно в 1930 году Уэсиба создает собственный вид борьбы — ***айкидо*** («ай» означает «согласие» или «любовь», «ки» обозначает изначальную энергию Вселенной, а «до», как во всех японских искусствах боя, значит «путь» и «принцип»). В основу ***айкидо*** легла буддийская идея «несопротивления» с целью лишить агрессивности и противника. Технический арсенал ***айкидо*** составили тщательно отобранные приемы ***джиу-джитсу*** и ***айки-дзюцу***.

КОРЕЯ



Настенные рисунки, изображающие людей, практикующих движения, напоминающие современное ***тхэквондо***, встречаются в Корее с 427 года до н. э.

По корейской версии, стиль ***ушу шубак*** проник на территорию государства Когурё (одного из трех, составляющих древнюю Корею) примерно во II веке н. э. вместе с легионами китайской армии императора У-Ди и слился с местными системами рукопашного боя.

При двадцать четвертом правителе корейского государства Силла Чин Хеуне из молодых офицеров аристократического происхождения был сформирован гвардейский корпус Хва Ран («цветы-юноши»). В программу подготовки входило местное единоборство ***Тайк Кьен***, элементы которого запечатлены в наскальной живописи пещерного храма Соккурам и имеют определенное сходство с нынешним ***тхэквондо***.

Буддийский монах Вон Кан разработал своего рода кодекс чести Хва-Ран-До («Путь Хварана»), во многом сходный с более поздним японским Бусидо («Путь воина»). Так же стали называть и метод рукопашного боя Хваранов, включавший стойки, методы передвижения и прыжков, удары руками и ногами, подсечки и броски. С падением государства Силла в IX веке искусство ***хварандо*** попало в забвение.

После второй мировой войны заметное развитие получили школы корейской борьбы ***Мудукван, Юнсукван*** и ***Чундукван***. В 1953 году на их базе был создан Корейский союз ***Танг Су До***. Именно с этой борьбой и познакомился знаменитый Чак Норрис, когда проходил военную службу в Южной Корее.

Название ***тхэквондо*** официально утверждено 11 апреля 1955 года специально созванным советом экспертов и историков. Здесь «тхэ» означает «нога», «квон» — «рука», и «до» — искусство», или «путь».

Отставной генерал Чхве (Чой) Хон Хи, видный мастер ***тхэквондо***, приложил немало сил для объединения борьбы. Он стал первым главой созданной им в 1966 году Международной федерации ***тхэквондо*** (ИТФ). Но в 1971 году он эмигрировал в Канаду, и в Корее сейчас функционирует Всемирная федерация ***тхэквондо*** (ВТФ) с Академией Куккивон («Палата государственной техники») в Сеуле, созданной в 1972 году и включающей в себя Мировой центр ***тхэквондо*** и Школу мастеров. ВТФ объединяет около 120 национальных федераций. 16 июля 1990 года членом ВТФ стал и СССР.

ВЬЕТНАМ



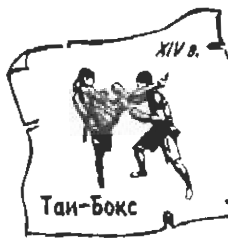
Основателем боевых искусств Вьетнама считается легендарный правитель Хунг Вьонг, в III тысячелетии до н. э. подчинивший себе большинство прежде разрозненных племен.

В 580 году во Вьетнам, бывший тогда частью Китайской империи, прибыл проповедник дзен-буддизма Винитаручи. С ним связывают начало распространения во Вьетнаме китайских стилей ***ушу***, в частности, шаолиньского комплекса ***«18 движений рук архатов»***. Сплетаясь с местными разновидностями рукопашного боя, китайские стили породили разветвленный комплекс боевых искусств ***Во-Дао***, длительное время существовавший во Вьетнаме наравне с чисто китайскими стилями и с 968 года, после провозглашения государства Дайвьет, получивший национальную приставку «Вьет».

Основы современного ***вьет-во-дао*** заложил мастер Нгуен Лок (1912—1938 гг.). Ему приписывается создание к 1938 году стиля ***вовинам***, сводившего в единую систему технику различных школ, а также установление первых правил поединков и 10 заповедей для приверженцев его школы.

Сегодня существует Международная ассоциация ***вьет-во-дао*** и более тридцати национальных ассоциаций, крупнейшие — во Франции и Италии.

ТАИЛАНД



ТАЙСКИЙ БОКС (МУАЙ ТАЙ). Основы ***таи-бокса*** предположительно занесены в Таиланд из Китая около XIV века, когда государство Сиам (нынешний Таиланд) стало развивать торговые отношения с индо-китайскими соседями. Легенда утверждает, что король Пра Маха Дхармарача, правивший в 1569—1590 годах, был непобедимым бойцом ***Муай Тай***.

Отличительную особенность ***таи-бокса*** составляет широкий арсенал ударов ногами, среди которых преобладают удары коленями и голенью; в работе рук особенно изощренна техника ударов локтями. Заметное техническое влияние ***Муай Тай*** оказал на другой вид борьбы, близкий ему по происхождению и региону распространения — индонезийский ***пенчак-силат***.

Хороший экранный пример ***Муай Тай*** — «Кикбоксер» с Ван Даммом, где под собственным именем выступил крупный современный мастер ***таи-бокса*** Танг По. В 1984 году образованы Европейская Ассоциация ***Муай Тай*** и Всемирная Ассоциация. 26 июня 1992 года основана Российская Лига ***Муай Тай***.

(Окончание следует)

Михаил ЛУКАШЕВ

ГАМБУРГСКИЙ СЧЕТ



Старый цирк. Он был немыслим без французской борьбы. А начиналось так. Ближе к началу последнего отделения в зале то и дело слышалось шарканье ног. Это подходили зрители, купившие билет только ради зрелища борьбы. Все остальное их просто не интересовало.

И вот после перерыва над цирковой ареной загорался яркий свет: верхняя центральная люстра медленно опускалась, а боковое освещение гасло. Из-за занавесей форганга на арену уверенной походкой выходил плотного сложения, коренастый человек в простонародной темносиней поддевке, в лаковых сапогах и форменной фуражке. Это был знаменитый «Дядя Ваня» — Иван Владимирович Лебедев, «профессор атлетики», организатор и бессменный арбитр борцовских чемпионатов. Его костюм, не слишком гармонировавший со спортивной обстановкой, сделался тем не менее настолько привычным, что не только арбитры профессиональных, но и любительских борцовских состязаний тех лет считали совершенно обязательной для себя подобную форму.

Дойдя до середины арены «Дядя» поворачивался к главному входу и громко, повелительно командовал: «Маэстро, марш! Парад алле!» Оркестр играл специальный «Марш гладиаторов», из-за кулис один за другим, шеренгой выходили атлеты. Ну, а потом начинались схватки.

Впрочем и ныне старая цирковая борьба вызывает диаметрально противоположные мнения. Одни клянутся, что все там было чисто и незыблемо царил строгий спортивно-состязательный принцип. Другие столь же убежденно доказывают, что все это было явной «липой», ловко подстроенным обманом почтеннейшей публики. Однако в этом затянувшемся на целое столетие споре не правы ни те, ни другие. Истина, как всегда, лежит где-то посередине.

Действительно, был и предварительный сговор борцов о проводимых приемах, результате схватки и даже заранее придуманных трюках. Это правда, но далеко не вся правда. Дело в том, что вместе с правилами и техникой приемов из Франции пришли к нам еще и два коротеньких борцовско-цирковых термина — «бур» и «шике». «Бур», «буровая борьба» — это бескомпромиссная схватка по чисто спортивному принципу. А вот «шике» предусматривало договоренность — кто на какой минуте и каким приемом одержит верх над соперником.

И причина здесь не в злом умысле борцов и антрепренеров. Просто существовал неумолимо сформировавшийся закон этого спортивно-коммерческого жанра.

Правила французской борьбы, даже ее костюм — спортивное трико, не позволявший делать за него прочные захваты, технический арсенал, строго-настрого запрещавший подножки и захваты за ноги, приводили к тому, что схватка могла продолжаться как угодно долго и без видимых результатов. Особенно тогда, когда уже скользкий от пота атлет избирал пассивную тактику и уходил в глухую защиту. Продолжение борьбы «как угодно долго» — это отнюдь не для красного словца. Напомню, что, например, на Стокгольмской Олимпиаде 1912 года представитель России Мартин Клейн для того, чтобы победить по очкам двукратного чемпиона мира финна Асикайнена, должен был бороться десять часов пятнадцать минут чистого времени.

Разумеется, при подобных условиях никакая, даже самая честная-пречестная борьба нипочем не смогла возбудить интереса массового зрителя и привлечь его на цирковые представления. Правда, если в «буровой» схватке сходились такие гиганты борцовского ковра как Поддубный и Шемякин, публика, захваченная редким зрелищем, просто не замечала, как пробегали часы. Но когда малоизвестные и не очень искусные атлеты боролись «в бур» до поздней ночи, то публика просто-напросто освистывала их и расходилась. Причем, в опустевшем цирке соперники, несмотря ни на что, продолжали ломать друг друга, а во-

круг них бегал по ковру разъяренный хозяин и шипел: «Вы что, с-с-сукины дети, разорить меня хотите?!».

Да, большей частью ход и конечный результат борьбы были тогда заранее оговорены и даже отрепетированы. Но существовали в этом театрализованном мире и такие безусловные чемпионы, подлинные звезды борцовского ковра как Иван Поддубный, Георг Гаккеншмидт, Иван Шемякин, Иван Заикин и другие... И может быть, самым главным было то, что еще никогда в России не существовало такой захватывающей и замечательно эффективной пропаганды спорта, какую несли цирковые чемпионаты на протяжении первых десятилетий нынешнего века. Не одно поколение первых наших спортсменов и тренеров пришло в большой спорт, и при этом совсем не обязательно в борьбу, именно благодаря своей увлеченности цирковыми чемпионатами.

Эти чемпионаты профессиональных борцов как величайшие спортивно-коммерческие аттракционы чаще всего не являлись спортивным состязанием в нашем современном понимании. Такая борьба представляла собой не спортивное состязание, а умело стилизованное под него волнующее зрелищное представление. Постановочное «шике» было куда более выигрышным зрелищем, так как позволяло атлетам, как настоящим актерам, разыгрывать захватывающе яркие единоборства, демонстрируя в них целые каскады красивых рискованных приемов, которые были бы просто невозможны в подлинной спортивной схватке.

Оставалось место и для забавных интермедий, придуманных находчивыми антрепренерами. Словом, на цирковой арене было все точь-в-точь как в известной мироновской кинопесенке Остапа Бендера: «Но оцените красоту игры!» Все это позволило цирковой борьбе безраздельно в течение многих десятилетий царствовать в континентальной Европе, а потом подарить свой постановочный принцип современным спортивным шоу.

Давайте сойдемся на том, что нам в чем-то непросто понимать людей прошлых поколений, их вкусы, увлечения. Поэтому я приведу аналогичную ситуацию из нынешней жизни. Ведь у кино и видеоэкранов мы тоже замираем от восторга, видя как например, Брюс Ли или Ван Дамм проводит сверхсложный трюк, и конечно же, воспринимаются эти боевые действия как реалистические и достоверные. Между тем, в настоящей боевой схватке ни «Маленький Дракон», ни любой иной мастер высокого класса ни в коем случае не стал бы использовать эти очень эффектные внешне, но не слишком надежные приемы. Так что и сегодня работает хитроумная и ослепительная «красота игры», которая берет в плен, очаровывает и не позволяет задумываться о правоподобии.

Борьба в цирковых чемпионатах к тому же всячески афишировалась как чистейшей воды «бур». Тем не менее у наиболее сообразительной части публики не могли не возникать на этот счет сомнения. И один из средств для тушения таких опасных вспышек недоверия стал миф о гамбургском счете.

Эта искусно и, я бы даже сказал, талантливо сплетенная легенда призвана была доказать зрителям: как бы сложно и хитро ни переплетались под куполом цирка профессиональные интересы, там всегда соблюдается объективный рейтинг борцовского мастерства. Возможно, этот миф тихо скончался бы вместе с самой цирковой борьбой, а быть может и ранее. Но этого не случилось. И виной тому стала одна скандальная выходка, причем не на арене цирка и вообще не в спорте, а в литературно-критической сфере.

В 1928 году одаренный, но весьма претенциозный литератор Виктор Шкловский, очень точно описанный Булгаковым под фамилией Шполянский в «Белой гвардии», опубликовал свою нашумевшую в те годы книжку, так и названную «Гамбургский счет». Использовав эту яркую борцовско-цирковую аллюзию, Шкловский выставил отметки своим современникам — писателям. При этом особенно досталось, конечно же, Михаилу Булгакову — в отместку за очень похожего на свой прототип Шполянского.

Книжка эта начиналась так: «Гамбургский счет — чрезвычайно важное понятие. Все борцы, когда борются, жулят и ложатся на лопатки по приказанию антрепренера. Раз в году в гамбургском трактире собираются борцы. Они борются при закрытых дверях и занавешенных окнах. Долго, некрасиво и тяжело. Здесь устанавливаются истинные классы борцов,— чтобы не исхалтуриться. Гамбургский счет необходим в литературе. По гамбургскому счету — Серафимовича и Вересаева нет. Они не доезжают до города. В Гамбурге — Булгаков у ковра. Бабель — легковес, Горький — сомнителен (часто не в форме). Хлебников был чемпион».

Эта книжка вызвала скандальный интерес. Правда, вскоре она была забыта, но хлесткое образное выражение получило вторую жизнь, надолго прижившись в языке интеллигенции.

Даже сегодня изредка можно услышать или прочитать слова «по гамбургскому счету» — в смысле «начистоту», «без скидок», «без обмана». Смысл этой фразы точен, понятен и даже благороден. Но не будем забывать, что на самом-то деле никаких схваток в гамбургских трактирах не было.

Форма для всех видов единоборств — в фирме

«МЕДИКОД».

Московская область, г. Красногорск,

Тел.: 563-76-88, 563-33-20.



Игорь КРАСУЛИН

В давние-предавние времена
Кодекс воина - и на Западе и на Востоке
включал разнообразные требования,
и одним из таковых было глубокое
познание философии и искусства.
Нынче же, увы, немногие знают
и задумываются об этом.
В ряд счастливых исключений
я ставлю выпускника
исторического факультета
Александра ДУБРОВИНА

МЕЧ И БЕЛЫЕ ПЕРЧАТКИ

В свое время он заинтересовался индийским направлением боевых искусств Дхарма — Марга («Путь к истине»). Занимался он, видимо, увлеченно, поскольку сумел и по службе, как сотрудник Музея Восточной культуры, продвинуться и кандидатскую диссертацию защитить.

Попутно он успевал и потренироваться в известной тогда секции Вадима Вязьмина, но вскоре грянула гроза над всеми этими экзотическими единоборствами — гневные статьи в печати, запреты, а то и уголовные дела. На какое-то время у Дубровина оказалась уйма свободного времени, он как бы приостановился, размышляя о прожитом и будущем, и в конце концов увидел возможность роста для себя в новой профессии — решил стать реставратором.

— Моя задача как реставратора,— говорит Александр Дубровин,— состоит в том, чтобы помочь предмету заговорить, и на языке ожившего материала выразить заложенную в нем автором мысль. Японцы говорят: «Керамист учится у глины, резчик — у дерева, чеканщик — у металла, а реставратор — у всех сразу». Учитывая, что я работаю в мастерской-лаборатории металла ГОСНИИРЕСТАВРАЦИИ, то нам приходится работать и со скульптурами, и с иконами, и с посудой, и с холодным и огнестрельным оружием...

Поскольку раньше было принято украшать предметы драгоценными металлами и камиями, а также сочетать в них различные материалы, то нам сейчас приходится работать в самых различных направлениях: от ювелирного до кузнечного дела.

Мастерская, где работает Дубровин, расположена в центре Москвы в старинном особняке. Попав туда, думаешь, что очутился или в антикварной лавке, или в трюме пиратского корабля, набитого трофеями со всего света. Чувствуется какая-то особая основательность в людях, работающих в мастерской. Прежде чем приступить к работе, они выполняют только им ведомый ритуал: кто-то проникновенно пьет чай, кто-то листает альбом гравюр, кто-то по-особому расставляет инструмент.

Улыбаясь, Дубровин говорит:

— Это еще что, а вот японский мастер-оружейник перед работой непременно совершает у алтаря ритуальный акт очищения своего духа. К тому же он облачается в особую одежду, а сама мастерская после тщательной уборки украшается предметами из рисовой соломы — символа чистоты и безопасности.

Я узнаю, что старые мастера-оружейники любили наносить на оружие рисунки с магическим смыслом. Особое значение имели изображения небесных светил, способных оказать на хозяина меча благотворное влияние. Культ меча породил этику меча. И относящиеся к ней строгие законы. Так, войдя в дом, меч клали на специальную подставку. Но если гость по положению был ниже хозяина, то он оставлял меч в прихожей. Так же строго следили за обнажением клинка, поскольку такое означало разрыв дружбы и враждебность.



Фото А. Волкова

Искусство владения мечом — путь меча, или кэндо — одно из основных и наиболее древних в айкидо. Опытный боец обязан был нанести лишь один смертельный удар. Как идеальный рассматривался удар «кэсагир» — разрубающий тело противника наискось от плеча до пояса.

Рассказывая все это, Александр неспеша облачился в длинный фартук, натянул на руки белые перчатки, точно такие же протянул мне.

— На стали,— объяснил он,— остаются следы от ладоней. Поэтому отреставрированную вещь берут только в перчатках.

На рабочем столе лежали два тускло блестевших клинка — японская катана и китайский прямой меч тао. Александр протянул мне тао. Я повертел его в руках — обычное тусклое железо. Честно говоря, я ожидал более впечатляющего зрелища. Дубровин перехватил мой взгляд.

— Эти мечи принадлежали придворной знати. А что касается блеска, который тебе как европейцу так дорог, то послушай-ка по этому поводу высказывания японцев.

Он достал книгу и прочел: «При виде предметов блестящих мы, японцы, испытываем какое-то неспокойное состояние. Европейцы употребляют столовую утварь из стекла, стали, никеля, начищая ее до ослепительного блеска. Мы же такого блеска не выносим».

— Как видишь, вкусы на Западе и на Востоке противоположны. Но сравнивая даже эти клинки, можно увидеть и различия между искусством Китая и Японии. Китайское утверждает мощь человеческих рук, а японское — заложенные в материале силу и красоту... Своеобразная техника айкидо помогает мне проявить мою индивидуальность. Нечто подобное дает мне и ушу. Поэтому я не вижу большого различия между двумя этими боевыми искусствами. Они — единое целое. Недавно я стал преподавать в воскресной школе — нечто среднее между физкультурой, ушу и айкидо для маленьких детей. И у них не возникает никаких проблем с чистотой стиля. Им интересно делать, а не говорить.

Что ж, Дубровин не умеет рисовать, сочинять музыку, петь... Но его ремесло позволяет ему вплотную приблизиться к истинному искусству, к его тайнам. И если оценить уже образно, то делает он свое дело в белых перчатках.

●

Все виды оружия для единоборств вы можете заказать в фирме

«МЕДИКОД».

Московская область, г. Красногорск.

Тел.: 563-76-88, 563-33-20.

Михаил ЛУКАШЕВ

ДЕЯНИЯ ЕКАТЕРИНИНСКИХ ОРЛОВ



Свой род легендарные Орловы вели от стрельца по имени Адлер, которого за смелость и силу прозвали Орлом. Он участвовал в стрелецком бунте против Петра Великого и был осужден на казнь. Когда же в свой черед подошел к плахе, то увидал Петра.

— Посторонись, государь,— сказал ему Орел.— Здесь мое место.

Восхищенный мужеством смертника царь даровал ему жизнь.

Отец Орловых дослужился до чина генерал-майора, «в Шведскую и Турецкую войну был на всех баталиях и за отличную храбрость и претерпенные раны Император возложил на него свой портрет на золотой цепи».

Как это было установлено законом для дворян, все братья пошли в военную службу, кроме младшего слабого здоровьем Владимира. А в 1749 году они приезжают в Санкт-Петербург и благодаря своему могучему сложению попадают в гвардию: старшие Иван и Алексей надевают мундиры солдат лейб-гвардии Преображенского полка. В гвардейском Семеновском полку служит Федор, а пятнадцатилетний Григорий поступает в одно из лучших учебных заведений того времени — Сухопутный шляхетский кадетский корпус. А вот Михаилу не удалось послужить России и матушке Государыне — он умер в юном возрасте.

Были в ту пору Орловы не богатыми и не знатными гвардейскими офицерами, но пользовались в столице большой и скандальной известностью. Славились они, по словам Пушкина, «своей буйной и беспутной жизнью. Народ их знал за силачей...». В кулачной сшибке никто не мог противостоять этим удальцам. Но лишь до тех пор, пока не появился в том же Преображенском полку младший офицер, такой же, как они, силач, буян и повеса Александр Шванвич, отец будущего пугачевца. После множества кулачных потасовок братья убедились, что Шванвич один на один может одолеть любого из них, но двое Орловых, хоть и с трудом, но брали верх. В конце-концов соперники решили отказаться от ссор, заключили своего рода мирную конвенцию: «во избежание напрасных побоев: один Орлов уступает Шванвичу и, где бы его ни встретил, повинуется ему беспрекословно. Двое же Орловых, встретя Шванвича, берут перед ним леред, и Шванвич им повинуется».

Увы, соблюдение этого мирного соглашения продолжалось недолго. Его крушение Пушкин излагает в следующих словах: «Таковое перемирие не могло долго существовать. Шванвич встретился однажды с Федором Орловым в трактире и, пользуясь своим правом, овладел бильярдом, вином и, с позволения сказать, девками. Он торжествовал, как вдруг, откуда ни возьмись, является тут же Алексей Орлов, и оба брата по силе договора отымают у Шванвича вино, бильярд и девок».

Сильно уже захмелевший Шванвич попытался было воспротивиться, но братья, возмущенные таким злостным нарушением договора, немедленно вышвырнули его из трактира, не поскупившись при этом на зуботычины. Окончательно рассвирепевший соперник спрятался за воротами и поджидал своих победителей, а когда они появились, рубанул Алексея палашем по голове. Алексей упал, а Шванвич бежал и долго скрывался от Орловых. Удар пьяной руки не был смертелен, но у Алексея на всю жизнь остался на правой щеке большой шрам.

Досказать эту историю, так точно отражающую чисто русский великодушный характер Орловых, мне хотелось бы опять же словами поэта: «Шванвич долго скрывался, боясь встретиться с Орловыми. Через несколько времени произошел переворот, возведший Екатерину на престол, а Орловых на первую ступень государства. Шванвич считал себя погибшим. Орлов пришел к нему, обнял его и остался с ним приятелем».

А положение Шванвича было тогда исключительно опасным еще и потому, что на момент переворота он служил в голштинском полку свергнутого Петра Третьего.

А когда после пугачевского восстания был арестован перешедший на сторону Пугачева сын Шванвича — Михаил, то именно Григорий Орлов «выпросил у государыни смягчение приговора». Изменник отделался довольно легким наказанием: был «только ошельмован преломлением над головой шпаги» и сослан. Шванвич-старший же продолжал служить в чине майора, и, как утверждают, не без протекции Орловых был даже назначен комендантом Кронштадта.

Интересно отметить, что по первоначальному замыслу в «Капитанской дочке» в эпизодах кулачных боев под своей фамилией фигурировали старший и младший Шванвичи, Орлов.

В духе русских семейных традиций братья всегда жили очень дружно. С большим уважением относились к Ивану как к старшему, заменившему им отца. И когда на иных из них посыпались богатейшие царские дары, то они все делили между собой, у них даже был один общий кошелек.

Не следует, однако, думать, что только лихими забавами ограничивалась воинская служба Орловых. По окончании кадетского корпуса Григорий был выпущен офицером в один из армейских пехотных полков. А когда началась Семилетняя война, он попросился в действующую армию. Особенно отличился Григорий в одном из ключевых сражений этой длительной войны — под Цорндорфом, после которого Фридрих пророчески сказал: «Этих русских можно перебить всех до одного, но не победить». Получивший три ранения поручик Орлов, однако, не покинул поле боя. После этого, уже в чине капитана, он сопровождал взятого в плен королевского флигель-адъютанта графа Шверина, препровожденного во взятый русскими Кенигсберг.

Там во всю кипела светская жизнь, и быстро оправившийся от ран Григорий с головой окунулся в ее круговорот, причем вместе со своим сиятельным пленником. Изумительным существом, у которого все хорошо — наружность, ум, сердце, душа, и самым красивейшим человеком своего времени назовет впоследствии Григория Екатерина Вторая. К тому же этот высокий и статный богатырь был лучшим танцором, и ни один бал, ни один маскарад, где он появлялся, эффектно затянутым в черный бархат, даже ни одна свадьба в Кенигсберге не обходились без его участия.

В 1759 году Григорий сопровождает пленного графа Шверина в Петербург. Там он переходит в артиллерию и становится адъютантом генерал-фельдцейхмейстера графа П. И. Шувалова. Встретясь в столице со своими братьями, Григорий продолжил прежнюю бурную жизнь. Как говорит один из его биографов: «Веселое препровождение времени, с игрой в карты и кутежами в многочисленном, но далеко не изысканном обществе, Орлов разнообразил рискованными любовными приключениями». Одно из подобных приключений было действительно необычайно рискованным и опасным: адъютант отбил у своего всесильного шефа его любовницу — известную красавицу княгиню Елену Куракину, урожденную Апраксину.

Разумеется, Шувалов не мог простить этого, и карьеру везучего в любви адъютанта спас лишь счастливый случай. Благодаря дружбе со своим именитым прусским пленником, который был сразу же приближен наследником престола Петром Федоровичем, Григорий тоже был принят к его двору. Супруга же наследника — великая княжна Екатерина Алексеевна, прослышав о пикантном приключении «красивейшего человека» просила представить его себе. В результате — Григорий не только не понес никакого наказания от смертельно обиженного Шувалова, но и получил вскоре высокую и доходную должность — казначея артиллерийского штаба. А Екатерина родила от Григория внебрачного сына, нареченного Алексеем и пожалованного титулом графа Бобринского.

Мы с детских лет зачитываемся увлекательными романами об отважных французских или британских красавцах, влиявших якобы своими шпага-

Портрет Григория Орлова работы А. Чернова, сделанный на внутренней стороне табакерки графа. Предполагают, что оригинал этого отличного, но не сохранившегося портрета, принадлежит кисти Ф. Рокотова

ми на важнейшие государственные дела. Но при этом почти ничего не знаем о своих, не выдуманных в кабинетной тиши, а вполне реально существовавших предках — рискованных смельчаках, действительно приводивших к трону царей и цариц.

Вот такими героями-авантюристами и были братья Орловы, которых сама природа одарила не только красотой, статью и силой, но и редкостной отвагой.

Эти качества сделали Орловых любимцами солдат. Но затем внезапно нависает угроза: арестован один из участников заговора против Петра Третьего, сказавший лишнее за бутылкой вина. Теперь только молниеносно быстрое исполнение их смертельно рискованного плана может спасти наших героев. Григорий, нейтрализуя приставленного к нему соглядатая, всю ночь пьянствует с ним и специально проигрывает в карты огромную сумму. А Алексей тем временем поднимает гвардейцев и затем, сев за кучера, несется в Петергоф, чтобы привезти Екатерину в Петербург, где ее ждут верные полки. Но здесь, словно по законам авантюрного романа, возникает, казалось бы, непреодолимое роковое препятствие: вконец загнанная лошадь уже не может идти вперед. Но Орлов не теряется. На дороге появляется случайный путник, и после жесткой драки с ним Орлов отнимает лошадь и во-время прибывает в столицу.

Итак, коронованный самодур побежден. Алексей принуждает его подписать акт об отречении от престола, на который возведена монаршая возлюбленная Григория. К дворцовому перевороту было причастно немало людей, но впоследствии Екатерина напишет так: «Судьба тайны была в руках трех братьев Орловых, этим людям я обязана более всего». Вполне естественно Орловы были щедро осыпаны царскими милостями.

Григорий выделялся «по веселости и ветренности характера, по любви ко всякого рода спорту во всех его проявлениях, начиная от кулачного боя и песельников, шутов и плясунов и кончая «бегунами» и даже гусиными и петушиными боями». Страстный охотник, он частенько выезжал на Волхов и здесь в лесах «сам на сам» ходил на медведя, вооруженный одной рогатиной. Были случаи, когда в таких схватках со зверем жизнь его висела на волоске, но опасность только возбуждала Орлова, делала эту забаву особенно им любимой.

Алексей «был типом русского человека: могучий крепостью тела, могучий силою духа и воли, вел образ жизни на русский лад, и вкус имел народный». Стоит отметить, что это именно он впервые привез ко двору цыганский хор и положил тем самым начало невероятному увлечению цыганскими песнями и плясками в русском обществе.

Увлечение Алексея Орлова лошадьми не только служило удовлетворению его спортивного азарта, но принесло и изрядную пользу отечественному коневодству. В воронежском поместье Алексея на Хреновском конезаводе была выведена новая порода: крупная, большой силы и резвости, с хорошей мускулатурой. До сих пор орловские рысаки пользуются заслуженной славой. Аналогичным образом, из любви к петушиным боям, появилась и новая — орловская порода, давшая не только крупных, сильных и задиристых петухов, но и очень продуктивных кур. Еще Алексей разводил голубей и едва ли не первым в России организовал голубиную почту, которая осуществляла скорую связь между Московской и принадлежавшей ему Хатунской волостью на расстоянии в семьдесят верст.

Но самым большим увлечением братьев были кулачный бой и борьба. О самом сильном из братьев — Алексее, говорили, что почти никто не мог перемочь его ни в борьбе, ни в кулачной сшибке».

В 1925 году известный антрепренер цирковой борьбы «Дядя Ваня» (Лебедев) написал по поводу Орловых такое: «Призы распределялись в обратном порядке: побежденного ими крепостного силача графы Орловы награждали, а имевший несчастье победить кого-либо из графов мог вспоминать свою борьбу, сидя в собачьей конуре прикованный на цепь». Конечно же, верить этому не следует. Подобное высказывание было всего лишь данью тому времени. И как раз известно другое: именно сильных бойцов Орловы сажали за стол, пили с ними вино и одаривали довольно ценными вещами.

Тогда же А. П. Сумароков «возмущается тем, что один из первых вельмож, граф А. Г. Орлов, дерется с ямщиками на кулачках». В своей притче «Кулашный бой» стихотворец продемонстрировал свое отрицание любимой народом забавы, будучи наивно уверенным, что драться можно лишь исключительно из-за какой-то корысти, под влиянием обиды, в целях самозащиты, но отнюдь не из спортивного азарта.

Не лишне сказать, что Пушкин, напротив, выражал одобрение орловскому увлечению. В своем черновом наброске статьи о журналистике — в форме диалога неких «А» и «В», он шутливо сравнивает журнальные баталии с кулачным боем и говорит: «В. Вам нравятся кулачные бойцы. А. Почему же нет? Наши бояре ими тешились. Державин их также воспевал. Мне столь же нравится князь Вяземский в схватке с каким-нибудь журнальным буяном, как и гр. Орлов в бою с ямщиком. Это черты народности».

Братьев, однако, ничуть не тревожил всеобщий аристократический афронт. Впрочем, с равным энтузиазмом и успехом они принимали участие и в сверхмодных при дворе, только что пришедших с Запада, конных состязаниях, именовавшихся «карусель» и считавшихся рыцарским делом. Богато костюмированные всадники, среди них и дамы, красиво дефилировали перед зрителями, а потом на всем скаку поддевали концом копья и вырывали ввернутые в стену манежа специальные кольца и срубали картонные головы с надетыми на них рыцарскими шлемами или турецкими чалмами.

Секретарь саксонского посольства описал это состязание так: «В то время в Петербурге устроился знаменитый карусель. Григорий вел римский кадриль (то есть группу всадников, одетых в соответствующие костюмы.— М. Л.), Алексей — турецкий. Их костюм превзошел все, что только можно себе представить, а их сила и ловкость соответствовала ожиданию, внушавшемуся их величественным видом. Из всех рыцарей Григорий и Алексей были самые искусные. Они одержали решительную победу, которая была сомнительна только между ними обоими. Алексей настолько умен, что предоставил ее брату».

Большой популярностью одно время пользовались при дворе Екатерины катания с гор, какие ныне называют у нас почему-то американскими, а в Америке вполне справедливо — русскими. Однажды, когда при спуске с такой высокой ледяной горы тяжелые царицины сани, сильно разогнавшись, начали опрокидываться, Алексей спас ее, схватив и остановив сани своей могучей рукой.

Справедливость требует отметить, что Орловы отличались не только в удалых забавах и царициной постели, много было сделано ими и в серьезных государственных делах. Тогда власть имущие в случае необходимости выдвигали своих наиболее энергичных приближенных.

В 1771 году, когда в Москве свирепствовала эпидемия чумы и из-за этого вспыхнул бунт, для наведения порядка был направлен Григорий Орлов. Он и здесь показал себя смельчаком, не только решительно расправился с разбойничавшими бунтовщиками, но и сумел принять действенные меры для победы над эпидемией. «С неустрашимостью стал обходить все больницы, строго смотрел за лечением и пищей, сам глядел, как сожигали платья и постели умерших от чумы и ласково утешал страждущих».

По возвращении Григория в столицу Екатерина приказала выбить золотые медали с изображением своего любимца с крайне лестной для него надписью. Но тот, встав на колени, попросил императрицу: «Прикажи переменить надпись, обидную для других сынов отечества».

Довелось Григорию возглавлять русскую делегацию на переговорах с Турцией. Он покровительствовал Ломоносову, а после смерти великого ученого купил все его бумаги и тем самым спас их от исчезновения. Представил Екатерине талантливого русского изобретателя — самоучку Кулибина. Стараниями Орлова была поставлена при дворе пьеса Фонвизина «Бригадир». Он же, заботясь о развитии отечественного сельского хозяйства, организовал «Вольное экономическое общество» и стал первым его президентом.

Когда в 1768 году Османская империя объявила войну России, Алексей Орлов, получив чин адмирала и эскадру русского флота под свою команду, разработал вместе с адмиралом Г. А. Спиридовым план большой морской кампании. Предстояло совершить поход вдоль всего периметра европейского побережья из Петербурга к берегам Турции.

Приняв командование флотом, Алексей уделял особое внимание физической и психологической закалке своих подчиненных. Для этого использовал проверенные временем и любимые народом удалые забавы. Пользуясь стоянками и перерывами в боевых действиях, он устраивал кулачные бои между экипажами, состязания в плавании и, конечно, в борьбе. А победителей одаривал знатным награждением». Зачастую силач-адмирал не выдерживал и сам принимал участие в состязаниях.

Завершив сложный поход, русский флот подошел к восточным берегам Средиземного моря и начал боевые действия. А в ночь на 26 июня 1770 года у острова Хиос, в славном Чесменском сражении турецкий флот, подожженный брандерами, был полностью уничтожен. После этой славной победы и в награду за нее граф стал Орловым-Чесменским.

Впрочем, скоро из-за дворцовых интриг Орловы попали в опалу. Алексей покинул Петербург и поселился в Москве. Здесь отставной тридцатисемилетний адмирал дал полную волю своей, как мы сказали бы теперь, спортивной натуре. «Бойцы, борцы, силачи, плясуны, скакуны и ездоки на лошадях, словом все, что только означало мужество, силу, твердость, достоинство и искусство русского, стекалось в его дом».

Происходило все это в Нескучном саду — именно здесь располагалось поместье Орлова. Сюда приходили несметные толпы народа посмотреть увлекательные состязания, организованные опальным адмиралом. Здесь Орлов устраивал поединки прославленных московских борцов и кулачных бойцов. А против победителей выставлял своих дворовых силачей, сводил в массовых «стеношных» боях гончаров с суконщиками, других ремесленников.

Спортивные затеи Орлова имели столь значительные масштабы и получили такую известность, что еще при его жизни нашли отражение в «Опыте энциклопедии телесных упражнений», изданном в Берлине известным немецким ученым, основоположником истории физической культуры — Фитом. Вот интереснейшее свидетельство этого авторитетного издания: «Русские имеют обычай показывать на общественных увеселениях, кроме других упражнений, также и свою ловкость и силу в борьбе. Они не только стремятся схватить друг друга и повалить, но ударяют друг друга, как боксеры в Англии, и подставляют друг другу ноги, что является одним из основных приемов для победы над противником. Единоборство русских крестьян, устроенное графом Орловым-Чесменским в его манеже, описывается очевидцем следующим образом: «Собралось около трехсот крестьян, разделившихся на два отряда. Каждый отряд выбрал предводителя, вызывавшего борцов и натравливавшего их друг на друга. В борьбе должна была принимать одновременно участие только одна пара. На руках каждого борца были надеты толстые кожаные рукавицы, такие жесткие, что едва лишь можно было сжать руку в кулак, почему многие боролись с обнаженной рукой. Они стояли левой ногой и левым боком вперед, вытягивали левую руку в направлении противника, чтобы задерживать его удары, и держали приподнятою правую руку в некотором расстоянии друг от друга. Наступая, они размахивали кругообразно правой рукой и метили всегда в лицо или в голову, но не в грудь или в бок. Как только один борец бросал другого на землю, он объявлялся победителем, и состязание между этой парой заканчивалось. Некоторые из этих борцов обладали необыкновенной силой, но их способ борьбы не вызывал несчастных случаев: не обнаруживалось ни переломов рук или ног, ни сильных ушибов, которыми обычно заканчивается в Англии борьба».

Об одном из знаменитых московских кулачных бойцов — крепостном Орлова — Семене Трещало упомянул даже баснописец А. Н. Измайлов:

В Москве фабричный был Семен,
силач-боец,
Зараз из печи изразец
Своею вышибал железной пятернею,
Когда же на бою являлся
пред стеною,
Все опрокидывал и гнал перед собой.

Находясь уже после своей опалы на Британских островах, Алексей Орлов обратил на себя внимание и заслужил симпатии англичан. Когда два английских вора попытались завладеть его очень дорогой золотой табакеркой, он, прихватив их руки в свои железные пятерни, с такой силой сжал их, что те запросили пощады и немедленно отказались от заманчивой добычи.

Фирма
«МЕДИКОД»
предлагает форму,
оружие
и экипировку
для всех видов
единоборств.

Московская область,
г. Красногорск.
Тел.: 563-76-88, 563-33-20.

Рассказав о Григории, Алексее и Федоре, я оставил в тени Ивана и Владимира, о которых говорили: «Младший и старший Орловы ускользнули из глаз истории». В отношении старшего это справедливо: выйдя в отставку со скромным чином лейб-гвардии капитана, он навсегда покинул столицу и поселился в деревне. Алексей уговаривал своего флегматичного брата вернуться, но тот не согласился.

А вот Владимир внес вклад в российскую научную жизнь. В отличие от братьев он получил отличное образование — в Лейпцигском университете, и «западная цивилизация сливалась в нем с величием национальных чувств». Он стал камер-юнкером императрицы, которая в шутку называла его философом, и вскоре назначила директором Академии наук.

Сейчас у нас снова пользуется большой популярностью замечательная духовная музыка старинного композитора Д. С. Бортнянского а Владимир Орлов был первым, кто по достоинству оценил этот выдающийся талант. В своем письме Владимир поручает всесильному Алексею просить композитора сделать для него нотную запись своих произведений: «Чтоб он одолжил меня и сделал бы сию записку, а Вы получа оную доставьте мне не замедля. Скажите ему, что я страстный охотник до пения и что его сочинения мне отменно нравятся».

Таковы судьбы этих незаурядных людей. Античной мощью веет от Орловых, от размаха их деяний. Но, конечно же, они были истинно русскими людьми, со всеми при этом достоинствами и недостатками.

РЕКЛАМА
в нашем журнале —
залог
вашего успеха

Телефон (095) 928-11-81

Михаил ЛУКАШЕВ

ТЯЖЕЛЫЕ КУЛАКИ КАРА-МАЛАЯ



Н. Алимов в придуманной им самим форме командира Первого мусульманского социалистического полка. Казань 1918 г.

С Нурмагометом Алимовым я познакомился за несколько лет до его кончины. Уже сильно располневший, он все же и в свои семьдесят выглядел богатырем: почти двухметрового роста, необъятно широкий в плечах, смуглый и круглолицый, с большими черными глазами. О таких вот выразительных татарских глазах Горький с добрым юмором говорил: «как шарикоподшипники».

Всякий раз, обмениваясь с ним рукопожатием, я поражался величине его руки. Ладонь была такая огромная, что мои пальцы утопали в ней, так и оставаясь выпрямленными. Очень жалею, что не успел сделать гипсовый слепок его кулака. Это был бы интереснейший экспонат спортивного музея. Наверное такими же были кулаки давних-предавних английских чемпионов ринга, бившихся без перчаток: головки пястых костей сглажены, словно утрамбованы долгой и нелегкой работой. Одним словом, кулак Алимова походил на молот, насаженный на предплечье, словно на рукоятку. Неудивительно, что одним ударом Алимов мог расколоть строительный кирпич, который тогда был весьма прочным.

Его родители — выходцы из нищей татарской деревни перебрались в Москву в надежде на заработок, но жили скудно и тут. Мать была ткачихой, отец — грузчиком, и они с трудом сводили концы с концами. Маленькому Нуру учиться, конечно же, не пришлось. Десятилетним он уже начал зарабатывать на хлеб, был «на побегушках» в доме купца.

Весной, забрав с собой всех своих служащих, купец перевел контору из Москвы в Нижний Новгород. Тогда это был крупнейший торговый центр, и о его знаменитой ярмарке знали даже за рубежом.

В Нижнем у Нура появилась еще одна и, пожалуй, самая хлопотливая обязанность. Его хозяин хотел первым узнавать о прибытии на ярмарку выгодных оптовых покупателей. За небольшую плату портье нижегородских гостиниц составляли для него списки прибывавших торговцев. Доставлять эти сводки хозяину должен был Нур. Шесть раз на день обходил он гостиницы города. Точнее ему приходилось бегать во весь дух: иначе не успеть. Вспоминая об этом времени, Нурмагомет Нимванович с усмешкой говорил, что такие пробежки были отличной тренировкой для дыхания. Наверное так оно и было, но выдержать такую нагрузку могло только его алимовское здоровье. Для сна ему оставалось не более трех-четырех часов.

Каждый раз отправляясь в обход по гостиницам, Нур проходил территорию ярмарки, и у него прямо-таки захватывало дух от этого залитого ярким солнцем восхитительного праздника красок, звуков и ароматов. С больших афиш, скрестив на могучей груди мускулистые руки, гордо смотрели на прохожих прославленные борцы-чемпионы. Их турниры особенно нравились маленькому Нуру, будили мечты.

В одном из беднейших районов Москвы — Дорогомилове, где тогда жили Алимовы, зимой на льду Москвы-реки устраивались кулачные бои «стенка на стенку». Пошел как-то и шестнадцатилетний Нур посмотреть кулачный бой и, конечно, не выдержал, ввязался, когда «городская» сторона начала теснить его — «заречную». Несколько бойцов упали под его ударами, но потом и самого Нура увесистым тумаком сбили на заснеженный лед.

Говорят, что настоящий боец выходит из того боксера, которого не испугают первые поражения. Наверное, так оно и есть. Во всяком случае Нур сделался завзятым кулачным бойцом. Не пропускал ни одной стенки, и вскоре его стали называть одним из сильнейших бойцов «заречной» стороны. Была у него не только большая сила, но еще быстрота и сметливость. Смуглого черноволосого Нура называли Кара-Малай, по-татарски это значит «черный парень». Под этим именем он впоследствии он вошел и в историю отечественного спорта.

Однажды, когда Нур, еще охваченный азартом боя, горячо обсуждал с товарищами победу над городской стенкой, подошел такой же рослый, как и он, широкоплечий мужчина

в «барской», как тогда говорили одежде: в котелке и нарядном пальто. Он и раззадорил Алимова рассказами о спортивном кружке, где тренировались настоящие атлеты.

Одним словом, через полчаса со своим новым знакомым — Владимиром Михайловичем Жуковым, он уже катил на извозчике на Мещанскую улицу, где помещалась атлетическая арена известного спортсмена и преподавателя Морро-Дмитриева.

Сам же Жуков был секретарем Коммерческого суда и репортером нескольких периодических изданий. Отдавая дань многим спортивным дисциплинам, особенно заметный след оставил он в отечественном боксе. Еще в 1910 году освоил «благородное искусство самозащиты» под руководством жившего в Москве американского инженера Вильямса, а когда тот уехал, начал сам обучать боксу.

Спортсмены встретили Нура доброжелательно. Мало того, взяли на себя все расходы по его занятиям. Ведь аренда помещений, покупка инвентаря и другие необходимые затраты покрывались только за счет членских взносов: других средств у кружковцев не было. Именно это благородное решение его новых товарищей позволило Нуру приобщиться к спорту: из своего скудного заработка он никак не смог бы выкраивать несколько рублей на взносы. Но не только этим был обязан Нур своим новым товарищам. Общение с молодыми, интеллигентными людьми повлияло на формирование его личности. Восемнадцати лет от роду он научился читать и писать. Для понятливого Нура это оказалось несложным делом. Позднее он заинтересовался театром, классической литературой, встречался со знаменитыми актерами, драматургами.

В то время спортсмены нередко выступали под псевдонимами, и Алимов в качестве спортивного имени выбрал свое прежнее «стеношное» прозвище — «Кара-Малай». Уже с 1912 года его имя мелькает в спортивных отчетах. Он плавал, выступал на борцовском ковре, ходил на лыжах, поднимал тяжести, играл в футбол, бегал на коньках, ездил на велосипеде, и не раз брал призы. А оказавшись как-то по делам своего хозяина в городе Кургане, вышел на единоборство с известным местным борцом Ахметом Жианом и одолел его в татарской борьбе.

Но главным его спортивным увлечением стал бокс, и в историю нашего спорта он вошел как один из ведущих бойцов тех лет. Впервые пухлые боксерские перчатки Нур увидел, придя на арену Морро-Дмитриева, а всего после трех месяцев занятий в тренировочном бою послал в нокдаун Жукова, своего учителя, сильнейшего тогда боксера Москвы. Ошеломленный Жуков не мог понять, что это: случайный удар или уже состоявшееся рождение многообещающего боксера. Он продолжил бой, настороженно следя за партнером, и все-таки Нур боковым ударом правой снова опрокинул его на пол. Владимир Михайлович был истинным джентльменом, он сердечно поздравил и крепко расцеловал своего победителя.

А вскоре Кара-Малаю выпал случай скрестить перчатки с зарубежным боксером. Их кружок посещал датчанин Свендсон, весьма сильный боксер. Нелегкой была эта схватка. Только в седьмом раунде Нуру удалось добиться победы, причем нокаутом.

Между тем, их спортивный кружок, именовавшийся Ареной физического развития, решил присоединиться к ведущему петербургскому обществу «Санитас», став его московским отделением.

Когда в журнале «Геркулес» отмечались спортивные успехи Алимова, там говорилось о его усиленной тренировке в боксе. Действительно, на занятия он приходил за час до начала, помногу раз повторяя боксерские упражнения. Прыгал со скакалкой, подолгу работал на тяжелом мешке, занимался с гантелями, а потом вел тренировочный бой, стараясь подобрать партнера тяжелее себя. И даже назначил шуточную премию за каждый попадаеший в него удар. Строгое соблюдение режима и разносторонняя физическая подготовка делали Нура еще сильнее.

Популярность бокса заметно возрастала, и в Москве в 1913 году, кроме «Санитаса», возник еще ряд боксерских групп. Преподавал там опытный профессионал Аркадий Харлампиев. Уже в самый канун мировой войны он организовал боксерский «интерклуб», как называли тогда межклубные состязания. Боксеры «Санитаса» встретились с коллегами из Общества любителей лыжного спорта (ОЛЛС). Кара-Малай являлся сильнейшим боксером своего общества и, конечно, стал участником этой встречи. Состязаться ему пришлось с англичанином Кабриелем, который числился членом ОЛЛС.

Первый в России боксерский «интерклуб» вызвал большой интерес и был даже запечатлен на пленку работавшей у нас французской кинофирмой братьев Патэ. Мне посчастливилось просматривать этот самый первый в истории нашего бокса, уникальный кинодокумент, который донес до нас технику и тактику ринга тех лет.

Алимов вел бой в английском стиле, особенно отдавая предпочтение контратакующим действиям. Он не спеша, пожалуй, даже нарочито замедленно маневрировал на дальней дистанции для того, чтобы внезапно броситься вперед, нанося прямые и свинги в голову соперника. Свинг сейчас уже не увидишь на ринге, он исчез из боксерского арсенала вместе с тактикой дистанционного боя. Кара-Малай выполнял свинг по всем правилам старой английской школы: быстро отводил назад в горизонтальном замахе прямую правую руку и обрушивал на противника длинный боковой удар. Кабриель несколько уступал Алимову в весе, но бокс знал неплохо. Однако все его попытки перейти к активным действиям Нур самым решительным образом пресекал. «Бой этой пары, — писал «Русский спорт»,— захватил всю, хотя и немногочисленную публику... Надо при этом заметить, что оба противника выказали много мужества и хладнокровия. У Кара великолепные прямые удары... Одно можно сказать, что из Кара с его великолепной боксерской фигурой в дальнейшем может выработаться первоклассный боксер».

На начавшееся в Петрограде первенство России московский «Санитас» командировал Кара-Малая, который стал единственным участником боксерских состязаний не только от своего общества, но и вообще от Москвы. Сильнейший московский боец был без предварительных боев допущен непосредственно к финальным встречам в своем весе.

Регламент этого первенства показался бы нам сегодня весьма странным. Участники подразделялись уже на пять весовых категорий, но победители в каждой должны были встречаться между собой, разыгрывая звание «чемпиона всех весов», то есть абсолютного. Алимову пришлось биться за первенство в полутяжелом весе с могучим киевлянином Гриненко, который был рекордсменом России и мира в поднимании тяжестей. Нуру удалось нокаутировать силача, но финал сложился тяжело, победитель получил повреждения и выбыл из состязаний за звание абсолютного. Несмотря на эту досадную неожиданность, санитасцы с почетом встретили своего коллегу — первого из москвичей, завоевавшего звание чемпиона России по боксу.

Спустя три месяца Московская тяжелоатлетическая лига организовала первенство города, в программу которого впервые, как и на чемпионате России, был включен бокс. Кара-Малай оправдал возлагавшиеся на него надежды. Неожиданно сильное сопротивление оказал ему только молодой средневес Павел Никифоров, который был вынужден, тем не менее, отказаться от боя во втором раунде. А потом на пути к золотой медали чемпиона Москвы «всех весов» последовала победа над тяжеловесом — одноклубником Ивановым, и имевшая чисто формальный характер встреча с легковесом Ланкау.

Происходило все это в разгар мировой войны — в 1915 году, и вскоре Нур получил повестку призывника. Но перед отъездом он провел еще один последний официальный бой, который имел наиболее широкий резонанс в спортивных кругах и породил оживленные отклики в прессе. Дело было вот в чем.

В «Санитасе» к тому времени, кроме Жукова, преподавателем бокса





Н. Алимов (Кара-Малай) и В. Коновалов перед своим решительным боем на спортивной площадке «Санитас» в августе 1915 г.

Фото из архива автора

работал еще Аркадий Георгиевич Харлампиев. Боксерскую подготовку он получил во Франции, где выступал на профессиональном ринге и имел возможность ознакомиться с новейшей техникой и тактикой. Он успел воочию убедиться, что старая английская школа уже выглядела старомодной, трещала по всем швам. Из-за океана прибыл в Европу чемпион мира средневес Франк Клаус, который владел и дальней дистанцией, и использовал еще «инфайтинг» — ближний бой. «Две силы всегда лучше одной»,— говорил он. В поединке он проделывал сокрушительную работу своими мощными хуками и апперкотами. Этому уже нельзя было противопоставить английскую стойку с классическими прямыми ударами. Даже более гибкий и прогрессивный комбинационный французский стиль боксирования пасовал перед американской новинкой.

Харлампиев первым в России понял, что старая школа бокса уже несостоятельна. «Старый бокс умер... Мы присутствуем при выработке новых принципов, представители которых одерживают решительную победу над одиноко стоящими боксерами старой английской и французской школы»,— писал он еще когда наши спортсмены отправлялись в Англию, как в боксерскую Мекку, и привозили оттуда безнадежно обветшалый стиль «доброго старого времени».

Именно Харлампиев ввел ближний бой в практику нашего бокса. Считалось, однако, что сделал это он только в начале двадцатых годов. Но просмотренные мною документальные фильмы и спортивные репортажи тех лет, доказали, что первые шаги в этом направлении делались тренером еще в дореволюционные годы. Харлампиев был тогда единственным русским тренером, знавшим и преподававшим ближний бой, разумеется в тех начальных формах, которые тогда существовали. При всем том обладал он весьма сложным, неуживчивым характером и некоторыми отрицательными замашками профессионала. Это возбуждало у Жукова и Алимова недоверие к Харлампиеву, мешало понять значение пропагандируемых им новшеств. Складывалась даже определенная конкуренция между ними. И когда был назначен бой между Кара-Малаем и Василием Коноваловым, Харлампиев предложил последнему свои тренерские услуги. Коновалов был словно специально создан для ближнего боя: невысокого роста широкоплечий и коренастый с могучими мускулистыми руками. Но занимался он подниманием тяжестей, являлся чемпионом Москвы по борьбе и, хотя имел многолетний спортивный стаж, в боксе особыми познаниями не обладал.

В течение двух месяцев Харлампиев усиленно тренировал Коновалова, в то время как Алимов, знавший о предстоящем призыве, большого внимания тренировке уделять уже не мог.

Сохранилась редкая возможность познакомиться с тем, что сегодня мы назвали бы тренерской установкой Харлампиева на этот бой. В ней английскому стилю Алимова, его длинным ударам в голову с дистанции противопоставлялось сближение и короткие боковые в корпус. И в спортобществе «Санитас» на земляной площадке, огороженной тонкой веревкой, произошло именно то, что уже в течение нескольких лет происходило на большом международном ринге. Старая английская школа уступила. После второго раунда Алимов вынужден был отказаться от боя, потерпев в этом самом последнем матче — первое за всю свою боксерскую карьеру поражение.

Вскоре Нур оказался в Белоруссии, в окопах Западного фронта. На всю жизнь запомнилась Алимову первая штыковая атака, когда незамеченный им здоровенный немецкий солдат набежал откуда-то сбоку и ударил штыком, целясь в лицо. Но тогда, как и много раз впоследствии, боксера спасла сноровка, которую дал ему ринг. В последнее мгновение Нур успел отбить отточенную сталь ножевого штыка и сшиб врага прикладом. «Если бы не бокс, не сидел я сейчас здесь, не беседовал с вами»,— говорил Нур Нимванович.

Но даже в те лихие годы Алимов умудрялся не забывать о спорте и, конечно, о дорогом его сердцу боксе. Еще в царской армии он пытался обучать своих товарищей-солдат боксерским приемам. А оказавшись в 1919 году в Симбирске, организовал совет физкультуры, преподавал бокс курсантам военной школы и даже устроил для своих учеников несколько турниров, выступая на них в качестве главного судьи.

Позднее, став председателем Елабужского горисполкома, он был едва ли не единственным советским мэром того времени, защищавшим спортивную честь своего города на футбольном поле. В азербайджанском городе Нуха организовал гимнастические курсы, не забыв и там популяризировать бокс. Потом были Симферополь и Чемкент, Ташкент и Ялта...

Беспокойный ветеран никогда не оставался в стороне от любых спортивных начинаний. Стал одним из организаторов популярного спортобщества «Спартак». Войдя в физкультурное звено эскадрильи им. Горького, совершил агитационный перелет через шестнадцать областей и республик, с целью сбора средств на строительство советского аэрофлота. Возглавлял ряд спортивных организаций, в том числе Федерацию бокса РСФСР. В качестве главного судьи проводил крупные боксерские соревнования. А когда ему уже было под шестьдесят, тряхнул стариной и, надев перчатки, показал молодым спартаковцам как боксировали в его время.

Что же, теперь его имя почти забыто. Но давайте низко поклонимся этому человеку. Он из поколения бескорыстных и самоотверженных, из тех, кто, не думая о личном преуспевании, до конца дней пекся об общем деле, о своих молодых наследниках.



Международная ассоциация боевых искусств «ШОУ-ДАО»

Центр «ЗДОРОВЬЕ НАРОДА»



представляют серию видеофильмов

«БОЕВЫЕ ИСКУССТВА МИРА»

Фильм I

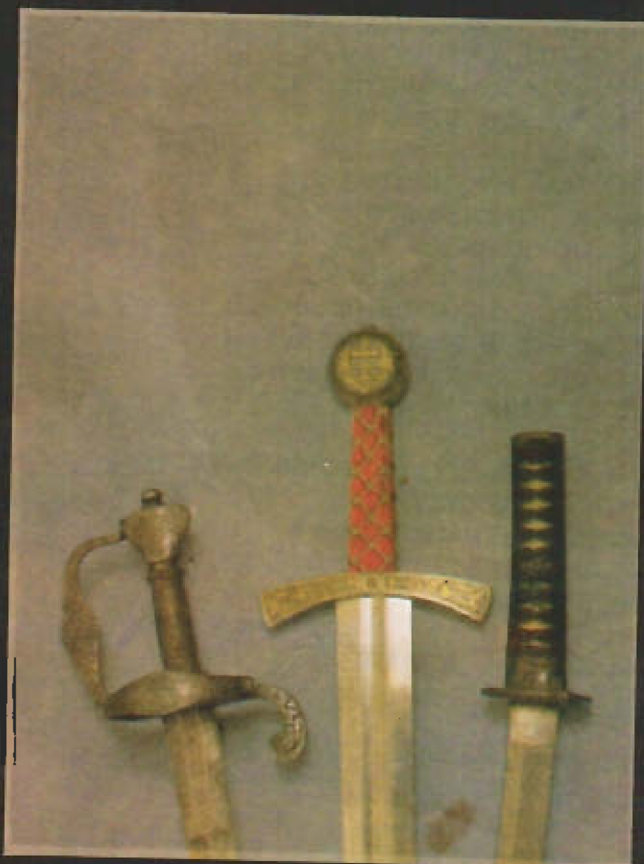
«КОГОТЬ КАМЕННОЙ ПТИЦЫ»

Умение вести бой в темноте или с закрытыми глазами против нескольких нападающих, используя при этом лишь короткую палочку и молниеносную, эффективную, красивую и рациональную технику Шоу-Дао. Больше сотни разящих приемов и комбинаций, специальные дыхательные упражнения, боевые крики и способы вхождения в транс для обнаружения засады.

Фильм II

«САМООБОРОНА И НАПАДЕНИЕ В УНИБОС»

Универсальная боевая система (УНИБОС) использует в своем арсенале проведенные в боевых условиях приемы из прикладных комплексов спецподразделений США, Германии, Франции и других стран, боевых школ тайных кланов, «старого» и «нового» русских стилей.
Акцент делается на технику выведения из равновесия, позволяющую в мгновение ока получить решающее преимущество.
УНИБОС позволяет органично совмещать защиту с нападением, атаки противника, как правило, заканчиваются серьезными травмами конечностей. Представлена техника против вооруженного и безоружного нападающего, а также против группы противников.



Фильм III

«АЙКИДО И КАРАТЭ»

Совершенная база технических приемов БУДО, которая взята на вооружение охраной американского президента. Техника каратэ и айкидо против нападающих, вооруженных холодным оружием. В фильме принимали участие Серджо Амони — вице-чемпион Европы по каратэ (стиль Вадо-рю, 3 дан), главный инструктор Сан-Франциско Роберт Надо (8 дан, айкидо) — внук Морихея Уесибы (10 дан, айкидо).

Фильм IV

«УЛОВКИ И ТЕХНИКА БОЯ ШПИОНОВ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ И НАШИХ ДНЕЙ»

Тайны передвижений. Воздействия взглядом и звуком, азы гипноза и суггестии. Избранные приемы нападения и самозащиты с оружием и против него, в том числе работа с нунчаками и против них из ниндзютсу, Шоу Дао, прикладных комплексов «спецназ» разных стран, в том числе «СМЕРШа» и «Зеленых беретов».

Наши видеофильмы широко используются при обучении личного состава подразделений ОМОН, морской пехоты Северного и Черноморского флотов, войсковых соединений Российской Армии, армий стран СНГ.

Стоимость одного видеофильма (90 минут) — 8500 руб., стоимость двух видеофильмов на одной видеокассете — 12 000 руб.

Для приобретения видеофильмов необходимо перечислить указанные суммы на расчетный счет 161601 корсчет в Измайловском отделении Мосбизнесбанка, МФО 201423, МКБ «Экспресс-кредит» **с обязательной пометкой «Центр «Здоровье народа».** Квитанцию о почтовом переводе или копию платежного поручения вышлите заказным письмом по адресу: 105203 Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 45. Центр «Здоровье народа». Видеокассеты высылаются ценными бандеролями. Не забудьте указать Ф. И. О. и почтовый индекс. В письмо вложите два конверта со своим обратным адресом. Организации доплачивают 20 % НДС.

Телефон для справок 165-75-31.